

Принята  
педагогическим советом  
МОУ «Зайковская СОШ №1»  
протокол от 30.08.2024 № 18

Утверждена  
приказом и. о. директора  
МОУ «Зайковская СОШ №1»  
от 30 .08.2024 № 108-од  
\_\_\_\_\_Казанцева И.М.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

**«Волейбол»**

Для учащихся 11-17 лет

## *I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА*

### *1.1. Общие положения. Нормативно-законодательные акты*

Настоящая программа по виду спорта волейбол (далее – Программа) составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

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

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.2019г «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 731»;

### *1.2. Направленность, цели и задачи образовательной программы.*

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших технических приёмов, тактических действий и современных методик, что позволяет достигнуть более высокого результата в волейболе, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение методов психорегуляции (способность спортсмена управлять своими мыслями, чувствами, действиями, то есть быть в хорошем настроении) в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях позволит учащимся добиться наивысших результатов в освоении игры в волейбол.

#### Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей:

- в самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- в самореализации (раскрытии своих возможностей и личностных качеств);
- в самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Развитие общей физической подготовки юных спортсменов и помогает наиболее одаренным детям достичь высоких спортивных результатов на этапе углубленной специализации по избранному виду спорта.

Образовательная деятельность по дополнительной образовательной программе направлена на:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, гендерных и индивидуальных особенности обучающихся при занятиях волейболом в том числе:

- сочетание элементов искусства, науки и спорта;
- акцент на развитие творческого мышления обучающегося;
- большой объем соревновательной деятельности.

Основными задачами реализации программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в виде спорта «волейбол»;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Рабочая программа МОУ ДО ДЮСШ предусматривает два уровня сложности (базовый) в освоении обучающимися образовательной программы (далее - уровень образовательной программы).

**Базовый** уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

*Обязательные предметные области базового уровня:*

- теоретические основы физической культуры и спорта;

- общая физическая подготовка;

- вид спорта;

*Вариативные предметные области базового уровня:*

- различные виды спорта и подвижные игры;

- специальные навыки;

- спортивное и специальное оборудование.

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

Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей полностью путем проведения занятий одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

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

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на базовом и углубленном уровнях сложности, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, гендерных и индивидуальных особенности обучающихся при занятиях

волейболом.

### 1.3. *Характеристика вида спорта*

Волейбол (англ. volleyball от volley — «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Отличительные особенности волейбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий.

Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности, например, в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

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

Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним.

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

#### *Специфика организации тренировочного процесса.*

Рассматривая подготовку волейболиста как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы подготовки спортсменов необходимо рассматривать:

- систему соревнований;
- систему тренировки;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки волейболиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие волейболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке спортсмена, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность волейболиста. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки волейболистов является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять:

физическую, техническую, тактическую, интегральную и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, прыгучести). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение волейболистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами. Решение задач подготовки спортсмена в волейболе требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку волейболиста как систему, тренер-преподаватель не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки волейболиста. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки волейболиста, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки спортсмена. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

В игровой деятельности волейболиста важным качеством является прыгучесть, которая проявляется в скоростно-силовых показателях сократительных способностей мышц нижних конечностей. Способность к ударно - баллистическим движениям связана с развитием динамической силы рук и плечевого пояса.

В связи с длительностью спортивных состязаний по волейболу и их турнирного характера важное значение для помехоустойчивого и надежного выполнения спортивной техники имеет и специальная выносливость, которая сопряжена с многократным выполнением прыжков при блокировании и

нападающих ударах, перемещений по площадке, падений и предельно-сильных ударных движений. Весь этот комплекс интенсивных двигательных проявлений осуществляется на фоне высоких психических напряжений, что характерно для дискретно-экстремальных нагрузок.

Важное свойство сенсомоторики волейболистов - способность тонким мышечным ощущениям и дифференцировкам. Одним из главных свойств сенсомоторики и качественных проявлений двигательной деятельности волейболистов является целевая точность.

Процессуальный характер точности проявляется в точных перемещениях по площадке, выборе места при блокировании, разбеге и отталкивании при нападающем ударе, а финальный при всех взаимодействиях с мячом: передачах, ударах, подачах, блокировании.

Этот комплекс двигательных способностей волейболиста носит специфический характер и тесно связан с различными проявлениями психомоторики: уточняющими реакциями на движущийся объект объемом внимания и поля зрения, точностью глубинного зрения, тактильной и мышечно-суставной чувствительностью.

Все они включены в функциональную систему, структурные связи которой обусловлены главным ведущим фактором - достижением спортивного результата. Вмешательство в данную функциональную систему посредством неспецифических упражнений (например, больших объемов нагрузок по общей физической подготовке) может нарушить эти структурные связи и отрицательно сказаться на спортивно-технических результатах волейболистов.

В связи с этим процентное соотношение общей и специальной физической подготовки постепенно (по мере роста спортивного мастерства) изменяется в пользу последней.

Рекомендуемый подход позволяет не обобщенно, а избирательно-целенаправленно (с учетом основных биомеханических характеристик) совершенствовать технику движений не только в конкретном виде спорта, но и в отдельных движениях, различных по своей биомеханической структуре. В волейболе, например, имеются диаметрально противоположные по силовым затратам движения: нападающий удар требует взрывной силы; передача же мяча сопряжена с тонкой дифференцировкой и постепенным нарастанием мышечного напряжения. Очевидно, что даже в одном виде спорта необходим различный методический подход к развитию качественных проявлений силы.

Аналогичная тенденция, безусловно, существует и при развитии других физических качеств и свойств психомоторики волейболиста. Поэтому, говоря о специальной физической подготовке, целесообразно соотносить подготовительные упражнения для развития тех или иных двигательных качеств с конкретными спортивными движениями.

Дифференциация движений может быть едва заметной. Так, при реализации точно-целевых движений ударного и броскового характера в первом случае задержка дыхания повышает мышечные усилия, а во втором этот феномен необходим для создания твердых проксимальных биомеханических опор и оптимальных условий. Для дистального рабочего звена конечности



(предплечья, кисти).

Это подчеркивает важность разделения двигательных действий по специфике биомеханической структуры для выработки правильной методики.

С учетом специфики вида спорта волейбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта волейбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья учащихся спортивной школы.

*Минимальный возраст детей для зачисления на обучение.*

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются все желающие дети и подростки при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом, наличии вакантных мест и успешно сдавших нормативы для зачисления на уровень образовательной программы.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению образовательной программы – 11 лет.

Максимальный возраст – 17 лет.

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

Результатом освоения рабочей программы является:

##### Базовый уровень:

*В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":*

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ [законодательства](#) в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

*В предметной области "общая физическая подготовка":*

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как

основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

*В предметной области "вид спорта":*

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

*В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры":*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

*В предметной области "специальные навыки":*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

*В предметной области "спортивное и специальное оборудование":*

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

#### *1.5. Условия реализации образовательной программы*

К условиям реализации образовательной программы относится кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения.

Реализация рабочей программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям Сан Пин.

## *II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.*

### *2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК*

Начало учебного года – 2 сентября

Окончание учебного года – 26 мая.

Нерабочие праздничные и выходные дни:

- 4 ноября – День народного единства;
- 30, 31 декабря, 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января – Новогодние каникулы;
- 7 января – Рождество Христово;
- 23 февраля – День защитника Отечества;
- 8 марта – Международный женский день;
- 1,2 мая – Праздник Весны и Труда;
- 8, 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России.

Сроки проведения промежуточной аттестации: с 10 по 20 мая.

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть Программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения, и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной.

#### *3.1. Содержание и методика работы по предметным областям.*

Программа содержит следующие предметные области:

1. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Общая физическая подготовка.
3. Избранный вид спорта.
  - Техническая подготовка.
  - Тактическая подготовка.
  - Психологическая подготовка.
  - Восстановительные мероприятия и медицинское обследование
  - Соревновательная подготовка
4. Различные виды спорта и подвижные игры.
5. Специальные навыки.
6. Спортивное и специальное оборудование.

##### *3.1.1. Теоретическая подготовка.*

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

#### ***Рекомендованный программный материал.***

Тема 1. История развития волейбола в России и за рубежом. Возникновение волейбола. Развитие волейбола в России. Участие волейболистов СССР и России в Олимпийских играх. Победы советских и российских волейболистов на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены и тренеры России. Современное состояние и проблемы развития волейбола в России.

Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Понятие о физической культуре. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массового спорта, и повышения спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития волейбола. Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских волейболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития волейбола и спорта в районе и в области.

Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Изучение правил игры в волейбол. Права и обязанности игроков. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства волейболиста. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. 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 ответственность за противоправное влияние. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша, их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация. Воспитывающая роль судьи, как педагога.

#### Тема 4. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

#### Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка.

Атлетическая подготовка волейболиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств волейболиста. Краткая характеристика средств физической подготовки волейболистов

Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для волейболистов различных возрастных групп. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности волейболистов.

Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности волейболистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных волейболистов.

#### Тема 6. Основы техники и тактики игры в волейбол.

Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов волейбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Новое в технике волейбола,

тенденция развития волейбола.

Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности волейболистов. Методы контроля педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского волейбола. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения.

Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи.

Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры.

Командные взаимодействия в нападении и защите. Значение тактических заданий волейболистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

#### Тема 7. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника и тактика игры команды и ее отдельных игроков. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задания игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.

Разбор проведенной игры. Выполнения намеченного плана команды и отдельных игроков. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных игроков. Анализ тактических и технических ошибок.

Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Выполнение своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

#### Тема 8. Сведения о строении, функциях организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата

дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

#### Тема 9. Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

#### Тема 10. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности.

Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

#### Тема 11. Основы спортивного питания.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

Тема 12. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Применение спортивной экипировки. Характеристика зала для волейбола. Размеры площадки. Требования к спортивному залу, площадке. Освещение. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Современные требования к оборудованию зала для волейбола. Требования к спортивной одежде. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

#### Тема 13. Требования техники безопасности при занятиях волейболом.

Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом.

Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах,

растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот.

### *3.1.2. Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка 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 учащихся и специфики волейбола.

Общая физическая подготовка решает следующие задачи:

- 1) Разностороннее физическое развитие занимающихся.
- 2) Укрепление их здоровья.
- 3) Повышение функциональных возможностей организма.
- 4) Расширение объема двигательных возможностей организма .
- 5) Развитие физических качеств.
- 6) Повышение спортивной работоспособности.
- 7) Стимулирование восстановительных процессов в организме.

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности энергообеспечения мышечной деятельности юных волейболистов и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений: интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений.

Общая физическая подготовка волейболистов должна быть направлена на высокое развитие всех основных физических качеств. Разностороннее воздействие на организм, но в то же время каждое из них преимущественно направлено на развитие того или иного качества. Дело в том, что ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия, выполняемые в состязаниях по данному виду спорта. Перенос может быть, как положительным/ когда подготовительное упражнение прямо или косвенно способствует повышению результативности в соревновательном упражнении/, так и отрицательным /когда не адекватно подобранное подготовительное упражнение оказывает тормозящее влияние на результаты в избранном виде спорта. Естественно, что общую физическую подготовку необходимо строить, так, чтобы в полной мере использовать или нивелировать опасность отрицательного переноса. В зависимости от преимущественной направленности физические упражнения предназначаются для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. В игровой деятельности волейболиста все перечисленные физические качества тесно взаимосвязаны. Использование целенаправленных упражнений даёт возможность ликвидировать определённые недостатки в физическом развитии занимающихся

Средствами общей физической подготовки являются упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости,



выносливости. В спортивной тренировке для развития физических качеств применяются следующие методы: до отказа максимальных усилий, повторной, переменной, равномерной, интервальной, игровой и соревновательной.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач урока, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и 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.

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные учащимся.

### ***Программный материал по ОФП.***

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ног в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищам, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

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

Упражнения с отягощениями. Многократные броски набивного мяча

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

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

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

**Гимнастические упражнения** подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов или с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

**Легкоатлетические упражнения.** Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях; бег: 20, 30м, повторный бег: 2-3 отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), 3 отрезка по 50м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м

(с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 30м (8-10 лет), д 50 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага, многоборье: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами (медицинболами) – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

**Эстафеты.** Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### ***Программный материал по общей физической подготовке.***

**Упражнения для развития прыгучести.** Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз,

руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

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

Многократные **броски набивного мяча** (1-2 кг) 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, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних подскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет прыжки па одной ноге).

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

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

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

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются па стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при

касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают спортсмену партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность. Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.** Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, по кругу руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

**Упражнения с набивным мячом.** Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибом рук при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1кг) через сетку, расстояние 4-6м. С набивным мячом в руках у стены (2-3м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от

сетки. Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега.

**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 (кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку. 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, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180 и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч подбрасывает партнёр. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча,

набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

В парах в прыжке, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий игрок выбирает место и блокирует.

### ***3.1.4. Избранный вид спорта:***

*3.1.4.1. Техническая подготовка* – это процесс обучения волейболиста технике движений и действий, служащих средством ведения игры, а также их совершенствования. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи, и тем самым непосредственно влияет на результат. Технику игры составляют приемы и их разновидности. Арсенал и разновидности техники отражают техническое мастерство волейболиста.

Спортивная техника должна рассматриваться в тесной взаимосвязи с уровнем развития физических качеств. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование техники игры.

Основными задачами технической подготовки являются:

1. Расширение запаса разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими.
2. Овладение рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без излишних напряжений).
3. Улучшение деталей техники при выявлении причин появления ошибок (при выполнении технических приемов) и устранения этих ошибок.
4. Совершенствование техники за счет изменения формы движений, создавая определенные трудности при выполнении технических приемов.
5. Совершенствование техники игры в соревновательных условиях.

Обучение и совершенствование в технике — это многолетний процесс, в котором принято выделять три этапа: начального обучения, углубленного разучивания и дальнейшего совершенствования.

Техника волейбола включает:

- стойки и перемещения по площадке,
- подача,
- передача мяча для нападающего удара,
- нападающий удар,
- прием мяча,
- блок.

Овладение спортивной техникой игры в волейбол в процессе обучения осуществляется по следующей схеме (для всех технических приемов игры):

1. Терминологически правильно назвать прием.
2. Показ приема тренером или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре.
3. Объяснить технику выполнения приема с демонстрацией (положение звеньев тела до выполнения, во время выполнения, после выполнения технического приема).
4. Попытки практического выполнения приема – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом и по частям.
5. Упражнения в парах с мячами в самых простых условиях.
6. Работа на тренажерах, специальном оборудовании (если необходимо) с мячами и без мячей.
7. По мере усвоения двигательных действий, условия выполнения упражнений усложняются (увеличения количества мячей, партнеров, дополнительные задания и т.д.).
8. Выполнение технического приема (приемов) в условиях, приближенных к игре.

Мы имеем два определения техники - техника в целом и техника конкретного действия. Любое техническое действие или технический приём имеет фазы. Фаза – это процесс, длящийся во времени. Существует три вида фаз: подготовительная, основная или рабочая, заключительная. Таким образом, каждый технический приём состоит из элементов – фаз. Свойства фаз. Существует три свойства фаз, а именно:

1. Каждая фаза относительно обособлена от другой.
2. Каждая фаза имеет свою частную задачу.
3. Фазы отличаются друг от друга по своим механическим характеристикам. В подготовительную фазу входят действия подготовки. В основную фазу входит непосредственно ударное движение, причем в любом техническом приеме. В заключительной фазе происходит завершение технического приёма. Если взять каждый технический приём и разложить его по фазам, то мы получим некую схему: Подготовительная фаза Основная фаза Заключительная фаза.

Методы технической подготовки:



### I. Ознакомление с разучиваемым приемом.

1. Показ приема. Его дополняют демонстрацией наглядных пособий.
2. Объяснение. Оно должно быть кратким, образным. Обычно показ чередуют с объяснением. Возможны пробные попытки занимающихся выполнить технический прием.

### II. Изучение приема в упрощенных условиях.

1. Метод целостного обучения. Целостное разучивание технического приема создает более полное представление об изучаемом действии и прочную логическую основу для формирования двигательного навыка.
2. Расчлененный метод. Технический прием делят на фазы или части, выделяя при этом главное звено или то, что труднее всего дается занимающимся. Не следует долго задерживаться на изучении отдельных частей приема. Занимающихся, по возможности, быстрее подводят к выполнению движения в целом. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему.

### III. Изучение приема в усложненных условиях.

1. Повторный метод. Только многократное повторение способствует становлению и закреплению навыков и знаний, стабильности и надежности техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.
2. Усложнение и затруднение заданий по сравнению с соревновательными (введение нескольких мячей, увеличение числа действий в единицу времени, предельная скорость выполнения, быстрые переключения и т. п.).
3. Выполнение технических приемов на фоне утомления (в конце занятий с определенным заданием, после интенсивных упражнений).
4. Выполнение упражнений в условиях единоборства с сопротивлением.
5. Игровой метод.
6. Сопряженный метод. Он позволяет решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также формирования тактических умений.

7. Соревновательный метод.

### IV. Закрепление приема в игре.

1. Анализ выполнения приема с помощью специальных записей.
2. Специальные задания по выполнению технического приема в игре.
3. Игровой метод.
4. Соревновательный метод.

#### *3.1.4.2. Тактическая подготовка.*

**Тактика игры** – это целесообразные, согласованные действия игроков, направленные на достижение победы в соревнованиях.

Основные задачи тактической подготовки волейболистов.

1. Развитие психофизиологических способностей и физических качеств.

2. Приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики волейбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия 2-х, 3-х, 4-х игроков, тактика сильнейших спортсменов и команд и др.).

3. Обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики.

4. Совершенствование тактического умения с учетом игровых функций волейболистов.

5. Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот.

6. Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях.

7. Изучение применяемых игровых систем в защите и нападении и их вариантов.

8. Изучение команд соперника (техничко-тактическая и волевая подготовленность).

9. Анализ тренировочной деятельности и участия в соревнованиях.

Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные), двусторонние, контрольные, календарные игры, теория тактики волейбола, а также подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и перемещения, ориентировки, подвижные и спортивные игры, упражнения на переключение внимания и др.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой.

Главное средство обучения и совершенствования тактики игры – это многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

Освоение и совершенствование волейболистами тактических действий должно идти в следующей последовательности (организация упражнений):

- без сопротивления партнеров;
- с пассивным сопротивлением партнеров;
- с активным «управляемым» противником;
- в соревновательной форме с партнерами по команде;
- в соревновательной форме с противником.

Период начального обучения тактике условно можно разделить на 4 этапа.

**I этап.** В нем главное внимание уделяется развитию специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий в игре: быстроте сложных реакций, быстроте отдельных движений и действий, ориентировке, быстроте перемещений, наблюдательности, переключению с одних действий на другие (основу тренировки составляют задания в ответ на зрительные и слуховые сигналы).

**II этап.** Здесь происходит формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам (выполнение упражнений по заданию, по сигналу, на точность).

**III этап.** Осуществляется обучение индивидуальным тактическим действиям с помощью упражнений по тактике. Суть упражнений сводится к тому, чтобы создавать условия, при которых игроки должны выбирать действия в зависимости от направления и траектории полета мяча, от действия нападающих или защитников и др.

**IV этап.** Происходит изучение групповых тактических действий и на этой основе освоение командных тактических действий с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры.

Тактику игры в волейбол принято делить на тактику нападения и тактику защиты, а в зависимости от принципа организации действий игроков различают индивидуальные, групповые и командные действия.

#### ***Интегральная подготовка.***

Интегральная подготовка представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (технической, тактической и других) в целостной игровой соревновательной деятельности волейболистов.

В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить три ступени.

1. Уровень физических качеств и морфофункциональных показателей, которые во многом обуславливают эффективность двигательных действий.
2. Реализация физических способностей через технику конкретных приемов игры.
3. Реализация технических приемов через тактические действия.

Наблюдается целостный характер ступеней и факторов: чем шире арсенал техники и чем она совершеннее, тем больше у волейболиста возможностей максимально использовать в игре свой физический (двигательный) потенциал; чем разнообразнее тактика и чем она совершеннее, тем больше возможностей максимально реализовать в игре свой технико-физический потенциал.

В арсенале волейболистов много соревновательных действий (приемов игры), и их надо выполнять многократно в течение одной встречи, а таких встреч в соревнованиях всегда несколько.

К этому надо добавить фактор согласованности действий волейболистов. Через моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе невозможна качественная подготовка к соревнованиям.

Поэтому очень важно, применяя обширный состав средств, методов тренировки на отдельные виды подготовки, добиваться, чтобы все, что изучает на занятиях спортсмен, он смог реализовать в игровых действиях, в процессе соревновательного противоборства, где слиты воедино техника и тактика, физические, моральные и волевые качества, знания и т.д. Высшей формой интегральной подготовки являются соревнования по волейболу.

Нельзя, однако, сводить интегральную подготовку только к двусторонним играм и соревнованиям. В ней выделяют, во-первых, целенаправленный процесс выработки связей между факторами, обуславливающий эффективность (результат, выигрыш) игровых действий волейболиста и, во-вторых, комплексное воздействие целостной игровой деятельности, включая соревновательную.

В задачи интегральной подготовки входит осуществление связей между видами подготовки

- физической и технической;
- технической и тактической;
- морально-волевой и теоретической;
- волевой и физической,
- технико-тактической;
- теоретической и технико-тактической, физической;
- достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований; - реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовленности в единстве игровых действий.

Ведущими средствами интегральной подготовки служат упражнения в чередовании различных по характеру действий (подготовительных, подводных, по технике, тактике, на переключения); учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

*Главные методы интегральной подготовки:* методы совмещенных (сопряженных) воздействий, игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются учебные, контрольные и соревновательные игры по волейболу.

#### *3.1.4.3. Психологическая подготовка*

Психологическая подготовка подразделяется на общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретному соревнованию.

**Общая психологическая подготовка** осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки. Специфика волейбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий. Точность глазомера и периферическое зрение

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

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При

длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то нейтральным, то периферическим зрением, в парах, тройках - двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

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

Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий волейболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Надо научить юных волейболистов быть внимательными в разнообразных воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У волейболистов необходимо развивать наблюдательность, умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность волейболистов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности.

Обучение юных волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности -

это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

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

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

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

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

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

волейболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности;

- 2) предстартовая лихорадка;
- 3) предстартовая апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

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

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

- учащийся не должен внешне выразить сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение само приказа, само ободрения, само побуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен»).

Разминка имеет большое значение, как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому - 10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5 - 8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минутную беседу, в

которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

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

#### *3.1.4.4. Соревновательная подготовка.*

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

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

Для юных волейболистов 10-12 лет проводят соревнования по мини-волейболу, а также соревнования по волейболу неполными составами (2х2, 3х3, 4х4) с использованием освоенных технических приемов. Для волейболистов учебно-тренировочного этапа проводятся такие же соревнования, только увеличиваются границы площадки до нормальных размеров.

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

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

#### *3.1.4.5. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование*



Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов. Восстановительные мероприятия проводятся:

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

Педагогические средства восстановления включают:

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

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

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

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

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

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

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

Психологические средства восстановления включают:

- психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон, отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии.

Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их. После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием. Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл.

Физические средства восстановления (ванна) следует чередовать по принципу, один день - одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно. Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов па засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены. Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований. Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

### ***Программный материал для базового уровня сложности.***

*1 год обучения.*

#### Техника нападения.

1. в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

2. Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3,1-2,5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны;**3** верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток);**4** подачи в правую и левую половины Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости;**5** сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.**6**

3. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей:**7**

а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; 8

б) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки – с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнёра и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

4. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, площадки. 9

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

#### Техника защиты:

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

2. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах.

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

### *Тактическая подготовка*

#### Тактика нападения:

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

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

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной.

#### 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.

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).

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

#### Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
  2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.
  3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).
  4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.
  5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.
  6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.
  7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
  8. Календарные игры. Установки па игру, разбор игр - преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.
- Совершенствование всех изученных приемов в конкретных игровых ситуациях.

*2 год обучения.*

*Техническая подготовка.*

***Техника нападения:***

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.
3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке, в прыжке, после перемещения.
4. Поддачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку с  
расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.
5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок

теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

***Техника защиты:***

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, уделять внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6м); прием нижней прямой подачи.
3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.
4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

***Тактическая подготовка.***

***Тактика нападения:***

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.
3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны

***Тактика защиты:***

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

#### ***Интегральная подготовка.***

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

#### ***Психологическая подготовка.***

1. Воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности)
2. Воспитание волевых качеств (целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности).
3. Настрой на игру и методика руководства командой в игре.

*3 год обучения.*

#### ***Техническая подготовка***

##### **Техника нападения.**

1. Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

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

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

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

в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 па расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3- 2, 1-3-4, из глубины площадки – с собственного

подбрасывания в зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнёра и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

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

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

4. Поддачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3,1-2,5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; поддачи (подряд 5 попыток); поддачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3,4с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2,3с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

#### Техника защиты:

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

2. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом



на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом па спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

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

*Тактическая подготовка.*

Тактика нападения:

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

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

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

Тактика защиты:

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

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, 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 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

#### Интегральная подготовка

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 па игру, разбор игр - преимущество в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

*4 год обучения.*

*Техническая подготовка.*

***Техника нападения:***

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

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

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

4. Подача: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точности из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером.

***Техника защиты:***

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

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

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

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

**Тактическая подготовка.**

**Тактика нападения:**

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке. Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому игрок обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.
3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4(2).

**Тактика защиты:**

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

**Интегральная подготовка.**

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

«Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

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

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

#### **Психологическая подготовка.**

- Воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности)

- Воспитание волевых качеств (целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности).

- Настрой на игру и методика руководства командой в игре.

*5-6 год обучения.*

*Техническая подготовка.*

#### ***Техника нападения:***

1. Перемещения: прыжки па месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

2. Передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоте 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 6м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед-вверх на месте и после перемещения.

3. Подачи: 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, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в

парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

3. Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

#### **Тактическая подготовка.**

##### ***Тактика нападения:***

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи на игрока, слабо владеющего приемом, подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или

2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

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

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

##### ***Тактика защиты:***

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет: а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону

3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

#### ***Интегральная подготовка.***

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

#### ***Психологическая подготовка.***

Воспитание моральных черт и качеств личности спортсмена. Важнейшим фактором развития личности служит самовоспитание, которое должно направляться тренером. Чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения и помощь, сплоченность спортсменов - также необходимые условия успешной соревновательной деятельности команды.

Развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специфических видов восприятия, таких как «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени». «Умение видеть как можно больше игроков, их положение и перемещение по площадке, непрерывное движение мяча, умение ориентироваться в сложных игровых условиях - важнейшие качества волейболиста».

Развитие внимания, в частности его свойств: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. Высокая скорость полета мяча, перемещения игроков, быстрая и внезапная смена игровых ситуаций - все это предъявляет требования не только к объему, интенсивности и устойчивости внимания, но и требует от спортсмена мгновенного переключения внимания и широкого его распределения. Так, игрок, сделав передачу для нападающего удара, переключается на страховку.

#### ***3.1.5. Различные виды спорта и подвижные игры.***

Занятия спортивными и подвижными играми направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости;

поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения учебно-боевой деятельности. Занятия по спортивным и подвижным играм проводятся в спортивном зале и на открытом воздухе.

Спортивные и подвижные игры решают следующие задачи:

- расширение двигательного опыта и обогащение его новыми, более сложными движениями;
- совершенствование двигательных навыков и их использование в изменяющихся игровых ситуациях;
- воспитание самостоятельности и активности новыми, более сложными движениями;
- приобщение к элементарным нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

Использование спортивных и подвижных игр при подготовке юных волейболистов способствует развитию двигательных умений и навыков.

1. Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр.
2. Умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр.
3. Умение соблюдать требования техники безопасности по самостоятельному выполнению упражнений.
4. Приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Игры классифицируются:

1. По степени сложности их содержания.
2. По возрасту детей с учётом возрастных особенностей (игры для детей 9, 10-12, 13-15 лет).
3. По видам движений, преимущественно входящих в игры.
4. По физическим качествам, преимущественно проявляемым в игре.
5. По подготовке к отдельным видам спорта, по закреплению и совершенствованию отдельных элементов техники и тактики, по воспитанию физических качеств, необходимых для того или иного вида спорта.
6. По взаимоотношениям играющих:
  - игры, в которых игроки не вступают непосредственно в соприкосновение с 'противником';
  - игры с ограниченным вступлением в соприкосновение с 'противником';
  - игры с непосредственной борьбой 'соперников'.

Игры на развитие прыгучести.

«Удочка». Играющие встают по кругу. В центре – водящий, который вращает над полом веревку, на конце которой привязан груз (мешочек с песком, теннисный мяч и т.д.).

а) Все стараются подпрыгнуть так, чтобы не задеть веревку. Кто заденет веревку, тот становится водящим.

б) Играют до победителя, тот становится водящим.



в) Встают парами, тройками, взявшись за руки.

г) Встают в колонну по два, по три.

д) Можно прыгать с грузом (с набивным мячом).

«Зайцы в огороде». На площадке чертят два круга, один – в другом. Внутренний круг – «огород». В нем стоит «сторож». «Зайцы» находятся в промежутке между кругами. Они прыгают (на обеих ногах) то в «огород», то из «огорода». «Сторож» по сигналу водящего ловит «зайцев», оставшихся в «огороде», догоняя их только в пределах внешнего круга. «Зайцы» же могут выпрыгивать за пределы круга. Когда будет поймано два-три «зайца», выбирается новый «сторож».

«Бой петухов». Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. Обе команды располагаются лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. В коридоре между шеренгами чертят круг диаметром 2.5-3 м. В середину круга по очереди встают по одному игроку от каждой команды. Они становятся на противоположных концах круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По команде игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками, считается побеждённым. Победа каждого игрока даёт командное очко. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

«Волки» и «зайцы». Между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 3-4 м. одна от другой, размещаются 8-10 занимающихся - «зайцы», за скамейками по двое занимающихся - «волки». По сигналу «зайцы» начинают подпрыгивать, передвигаясь между скамейками и запрыгивая на них. «Волки» стремятся коснуться «зайцев» в тот момент, когда те находятся на скамейке. Если «волк» коснулся «зайца», то они меняются ролями. Побеждает тот, кто больше раз запрыгнул на скамейку и меньше других был в роли «волка».

Упражнение со скакалкой.

1. Прыжки одновременно на обеих ногах. Встать на носки, ноги прямые, при прыжках ноги не сгибать, скакалка идёт сзади вперёд. Прыжки вперёд или на месте.

2. Прыжки на одной ноге с выносом другой ноги вперёд.

3. Прыжки на обеих ногах: ноги в момент перепрыгивания подтягиваются вперёд коленом до горизонтального положения бедра.

4. Прыжки попеременно на одной ноге.

5. Прыжки на обеих ногах: ноги в момент перепрыгивания сгибаются назад до прямого угла.

6. Два оборота скакалкой за один прыжок.

7. Прыжки в приседе с укороченной скакалкой.

8. Прыжки со скакалкой через препятствия.

**Сила** – проявляется в форме максимального напряжения и наибольшей скорости сокращения работающих мышц. В волейболе преимущественное значение имеет скорость сокращения мышц, от неё во многом зависит

эффективность выполнения технических приемов (высота прыжка, сила удара по мячу и т.д.). Игры и упражнения на силу подбирают для различных мышечных групп – как для рук, так и для туловища и ног. Силу развивают с помощью неоднократного повторения упражнений (по 10 – 12 раз) до частичного утомления мышц.

В играх, способствующих развитию силы, занимающиеся преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление противника. В таких играх используются предметы (набивные мячи, гантели, скамейки и т.д.) или партнёр по тренировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используется гимнастическая стенка, брусья, вертикальный канат. Нередко такие игры не требуют инвентаря и связаны с перемещением на площадке в упоре сзади, с выпрыгиванием и т.п. Полезно проводить игры и эстафеты с бегом по песку, по воде, по глубокому снегу.

Игры на развитие силы.

«Тяни в круг». Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.

«Кто дальше». Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступать ногой. Первые номера имеют по набивному мячу. Они толкают мяч, не переступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты и т.д. Побеждает команда, у которой последняя черта на месте падения мяча оказывается на большем расстоянии от линии первоначального толчка.

«Гонка «тачек». Играющие распределяются на две команды с четным количеством игроков. В каждой команде один игрок принимает положение лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч (положение «тачка»). Партнер берет игрока за ноги. По сигналу игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой. Как только первая пара команды пересечет боковую линию, за ней начинает бег вторая пара и т.д. Гонка «тачек» продолжается в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.

«Не задень мяч». Трое или четверо играющих становятся вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Игроки кладут руки на плечи рядом стоящих партнеров. По сигналу они начинают толкать друг друга так, чтобы кто-нибудь коснулся мяча ногой. Тот, кто коснется мяча, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда определяется сильнейший.

«Перетягивание каната». Канат кладут параллельно командам на одинаковом расстоянии от них. Команды поворачиваются к канату спиной и выполняют различные движения руками до сигнала. Когда прозвучит

свисток, все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков – захватить канат (любым способом) и унести за линию своего «дома» (от исходного положения). В ходе игры разворачивается борьба. Правила разрешают игрокам брать игрокам канат за середину, за концы и другие части. Команда победит, если весь канат окажется за линией её «дома».

**Быстрота** – требует выполнения двигательных действий в минимальное для конкретной ситуации время. Быстрота, как известно, – комплексное качество, которое составляют быстрота реакции, быстрота (отдельного) движения и частота движения (число движений в единицу времени). Для волейболистов особенно важна быстрота реакции и быстрота отдельного движения. Упражнения, игры, эстафеты, развивающие быстроту, не следует выполнять в состоянии утомления. Поэтому их лучше включать в первой половине занятия при небольшом количестве повторений.

Упражнения на развитие быстроты.

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лёжа, стоя) по сигналу.

2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.

3. Бег под уклоном (продолжительность упражнений от 5 до 10 с, количество повторений – 3-4, интервал отдыха – 2-3 мин).

4. Полезны также упражнения в размахивании, кружении, поворотах, бросании и толкании легких предметов, выполненные с максимальной возможной скоростью (продолжительность упражнений 5-6 с, количество повторений – 4-6 с).

5. Упражнения, требующие мгновенного реагирования на какой-либо заранее установленный сигнал или изменения условий, в которых происходит двигательная активность.

Трудно переоценить значение подвижных игр для развития быстроты. С этой целью подбирают игры и эстафеты, в которых имеет место бег на скорость, бег с изменением направления, с преодолением препятствий, перемещение приставными шагами, прыжками, переноска груза, ответные действия и быстрота реакции.

Действия в упражнениях, включаемых в игру, или в играх по форме движений и быстроте мышечных сокращений должны быть по возможности близки к двигательным действиям, свойственным избранному виду спорта. Поскольку скоростные раздражители наиболее эффективны при оптимальной возбудимости нервной системы, игры, содействующие развитию скоростных качеств, рекомендуется проводить в начале занятия до наступления утомления. Игры для развития быстроты важно предварять небольшой разминкой, а в ходе игр устраивать минутные интервалы для отдыха.

Игры на развитие быстроты.

«Совушка». В углу волейбольной площадки отмечается кружком «гнездо», в котором располагается один из играющих – «Совушка». Все игроки разбегаются по площадке. По сигналу «день» они бегают по площадке, а по сигналу «ночь» мгновенно замирают в той позе, в которой

находились. «Совушка» вылетает из гнезда и следит за играющими. Если кто-нибудь пошевелится, «Совушка» берет этого игрока к себе в гнездо. По сигналу «день» она улетает в своё «гнездо», а игроки начинают бегать по площадке. Игроки, которые попались «Совушке», пропускают одну очередь и затем снова включаются в игру.

«Падающая палка». Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр круга палку, придерживая её рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он опускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был вызван, должен выбежать и успеть схватить палку до её падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на своё место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим.

«Воробы и вороны». Две команды («Воробы» и «Вороны»), становятся у средней линии площадки спиной друг к другу. Кто-то один, не вошедший в команду, становится сбоку от них и называет «Во-ро-бы» или «Во-ро-ны», долго протягивая слог «ро» и быстро и быстро произносит продолжение. Названная команда должна быстро убежать за лицевую линию площадки, а игроки другой команды пытаются поймать убегающих. Название команд чередуются в произвольном порядке. После каждой игры подсчитывают пойманных игроков. Побеждает команда, поймавшая больше игроков.

«Стрелки». Играют две команды: «стрелки» и «бегуны». «Стрелки», разделившись пополам, располагаются на боковых линиях волейбольной площадки, а «бегуны» – на одной из концов площадки. Вдоль площадки посередине проводится черта – путь «бегунов». По сигналу один из «бегунов» бежит по этой черте на другой конец площадки, а «стрелки» бросают с двух сторон по волейбольному мячу. Если им удаются попасть в бегущего, то команда «стрелков» выигрывает одно очко. Дальше бежит следующий – так до конца, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«Передача мячей». Играющие становятся в круг. Двум игрокам, стоящим один напротив другого, даётся по волейбольному мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим партнёрам, чтобы один мяч перегнал другой.

**Ловкость.** Особенность игры в волейбол в том, что игровые приемы и действия меняются в зависимости от ситуации в игре. Поэтому волейболисту необходимо обладать ловкостью, позволяющей выполнять быстрые и точные движения в самых разных обстоятельствах.

Наиболее простой способ определения ловкости волейболиста следующий: из положения стоя ноги вместе, руки на поясе прыжком повернуться налево; затем изменить угол поворота

– от начала прыжка до приземления. Чем больше угол поворота, тем лучше результат.

Упражнения на развитие ловкости.

1. Ходьба по гимнастическому бревну, делая движения руками в разных направлениях.

2. Прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 360 градусов.

3. В парах. Игрок зажимает мяч ступнями и резким движением ног вперед бросает мяч партнёру.

4. Стоя спиной к стене на расстоянии 2 м, бросить мяч за голову, повернуться и поймать его.

Игры на развитие ловкости.

«Охотники». «Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, имея в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все звери останавливаются, каждый «охотник» бросает в них свой мяч. Те, в кого попали мячом, заменяют «охотников». Разрешается стоя на месте, увертываться от мячей. Пропускать какое, либо из препятствий не разрешается.

«Западня». Играющие образуют 2 круга – внутренний и внешний. Под музыку или песню они движутся в разные стороны. По сигналу руководителя игроки останавливаются. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Все остальные бегают под «воротами» в разных направлениях. По второму сигналу «ворота» закрываются (руки опускаются вниз). Все те, кто в этот момент оказался внутри круга, считаются пойманными. Пойманные переходят во внутренний круг, и игра продолжается. Когда во внешнем круге остается мало ребят, они, взявшись за руки, образуют внутренний круг, меняясь ролями с теми, кто находился в нем раньше.

«Лабиринт». Участники игры делятся на 4 группы по 6 игроков или на 5 групп по 5 игроков, становятся в шеренги и держатся за руки. В образовавшихся коридорах водящий старается поймать убегающего игрока. По сигналу руководителя играющие опускают руки, делают четверть оборота и опять берутся за руки, образуя новые коридоры. Таким образом, руководитель может помогать то убегающему, то догоняющему. Благодаря частым свисткам создаются все новые ситуации.

Упражнения с мячами для развития ловкости.

1. И.П. Ноги на ширине плеч, руки с малыми мячами впереди. Одновременно выпускать теннисные мячи из рук с последующей ловлей их хватом сверху.

2. То же, но мячи выпускать поочередно.

3. То же, ловля двух мячей, но перебрасывая их из одной руки в другую одновременно хватом сверху и снизу.

4. И.п. Партнёры находятся в низком приседе лицом друг к другу. Передачи мяча в парах любым способом на расстоянии 2-3 м.

5. То же, но из положения стоя на коленях.

6. То же, но из положения лежа на животе.

7. И.п. Партнёры стоят друг к другу спиной на расстоянии полушага, один из партнёров держит волейбольный мяч.

Передача мяча между партнёрами с поворотом туловища вправо и влево.

8. То же, но сочетая передачи мяча с вращением вокруг себя, с правой и левой стороны.

9. То же, но сочетая передачи с вращением мяча вокруг себя и «восьмёркой» вокруг ног.

**Выносливость.** Развитие выносливости в значительной мере зависит от двигательных возможностей человека. Более выносливые лучше и быстрее овладевают новыми формами движений и уже приобретенные навыки доводят до высшей степени совершенства. Выносливость можно повысить непосредственно в игре в волейбол.

Специфическую для волейболиста выносливость можно определить с помощью имитации блокирования с выносом рук над сеткой. Как только кисти перестанут появляться над сеткой, прыжки следует прекратить. Чем больше выполнено прыжков, тем лучше результат.

Упражнения для развития выносливости.

1. Бег с ускорением и изменением направления – 1 мин.

2. Серии прыжков – 15-20 с; в первой серии прыжки выполняют с максимальной частотой; после минутного отдыха – серия прыжков на максимальную высоту.

3. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях – 1-1,5 мин, затем отдых 30 с. И так несколько серий, можно с отягощениями 2-5 кг.

В играх, выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. В одних играх, применяются с этой целью, движения циклические, в других – продолжительные усилия не связаны с определенным ритмом (игры с мячом). Существует немало игр, где сочетается развитие быстроты и выносливости при мышечной работе высокой интенсивности.

Существуют приемы, с помощью которых можно регулировать нагрузку в игре. Это уменьшение количества игроков при сохранении размеров поля, увеличение размеров площадки, усложнение приемов игры и правил при неизменном количестве играющих.

Игры на выносливость.

«Вызывай смену». Игроки размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбирается двое водящих, из которых один убегает, другой догоняет его. И убегающий, и догоняющий могут вбежать в круг и вызвать себе смену – назвав любой номер. Вызванный игрок продолжает бег (убегает или догоняет), а вызвавший становится на его место.

«Ловля цепочкой». Площадка волейбольная, ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встает за пределами площадки. Он начинает игру, преследуя игроков, свободно бегающих в поле. Догнав и осалив игрока, водящий берет его за руку, и вдвоём они начинают преследовать других игроков. Третий играющий присоединяется к ним (встаёт в середину) и ловля продолжается.

Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причём крайние игроки должны сомкнуть руки. Победителями считается два последних не пойманных участника.

«Бег командами». Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно на расстоянии 2-4 шага одна от другой. Перед колоннами проводится стартовая линия. Против каждой колонны на расстоянии 15 – 20 м ставят стойку или другой предмет. Каждый играющий обхватывает руками стоящего впереди. По сигналу игроки в колоннах, держась за пояс впереди стоящих, бегут вперед к стойке, огибают её и возвращаются назад, за стартовую линию. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись и первыми вернулись на место.

### *3.1.6. Специальные навыки.*

Темы для практического и теоретического изучения:

- Виды спортивного травматизма
- Особенности спортивного травматизма
- Причины спортивного травматизма
- Профилактика спортивного травматизма
- Меры страховки и само страховки
- Комплексы общеразвивающих упражнений, подготавливающих к выполнению специальных упражнений.

Спортивный травматизм – возникновение травм во время занятий спортом и выполнения физических упражнений. Как правило, эти травмы легкой или средней степени тяжести, от них обычно не зависит жизнь человека.

Виды спортивного травматизма.

Обычно любые спортивные травмы делятся на 4 вида:

- незначительные поверхностные травмы (ссадины, потертости кожи, царапины). Они наиболее часто встречаются в спорте;
- ушибы, гематомы;
- растяжение или разрыв связок;
- переломы.

Причины возникновения травм в спорте, зависящих от самого спортсмена.

К группе факторов «внутренних причин», зависящих от самого спортсмена, относятся:

- Недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена.
- Участие в соревнованиях и тренировках после длительного перерыва в учебно- тренировочных занятиях.
- Участие в соревнованиях в состоянии переутомления и перетренированности при наличии заболеваний или недолеченной травмы.
- Отсутствие разминки или неправильное ее проведение.
- Недисциплинированное поведение занимающихся или

соревнующихся (грубость, нарушение правил).

**Мероприятия по профилактике травматизма.**

- правильные методики во время тренировок;
- контроль за безопасностью места занятий, исправностью инвентаря;
- применение специальной одежды, обуви, защиты;
- постоянный контроль медработников.

Самую важную роль в предупреждении спортивного травматизма играют тренер, контролирующий состояние спортсменов. Особое внимание стоит уделять воспитательной работе и разъяснению правил безопасности.

**Страховка и самостраховка.**

Важную роль в предупреждении травм имеет специальная страховка. Не менее весомое значение в организации безопасных занятий имеет самостраховка. Под этим термином подразумевается способность спортсмена самостоятельно принимать решения и выходить из опасных ситуаций невредимым либо с минимальными повреждениями. Спортсмен должен вовремя принять решение о прекращении выполнения сложного упражнения, предотвратить удар, падение и т.д.

**Самостраховка** — это умение падать, не травмируясь. Получение стойкого навыка самостраховки является также очень важным для исключения травматизма на занятиях по специальной физической подготовке. Этот навык сохраняется на годы и может не раз спасти жизнь и здоровье.

Технику безопасного падения начинают изучать с выполнения самых простых движений — группирования, кувырков и перекатов.

**Приемы самостраховки**

Чтобы избежать травм и массы неприятных ощущений, нужно научиться падать правильно, то есть с наименьшими потерями для организма. Главное при любом падении — сгруппироваться и погасить удар. Добиться этого можно тремя путями:

- Использовать руки и ноги в качестве амортизаторов.
- Уменьшить силу падения за счет снижения высоты падения и переката.
- Нанести встречный резкий удар по коврику всей поверхностью прямых рук — таким образом, удар от падения гасится встречным ударом.

При падении нужно обязательно задержать дыхание. Падение на выдохе и, еще хуже, — на вдохе — обеспечит довольно неприятные ощущения. Важно — не бояться падать! Тот, кто боится, — набивает больше синяков и шишек.

**Упражнения для амортизации падений сгибанием рук.**

Этот способ самостраховки применяют при падениях на месте или с небольшой поступательной скоростью движения. При обучении падениям используют поролоновые маты.



1. Попеременное и одновременное сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о стол, табуретку, гимнастическую скамейку, пол; то же, но ноги на скамейке или поддерживаются партнером (рис. 1); то же с опорой на партнера, лежащего на спине (рис. 2). Темп выполнения упражнений постепенно возрастает.

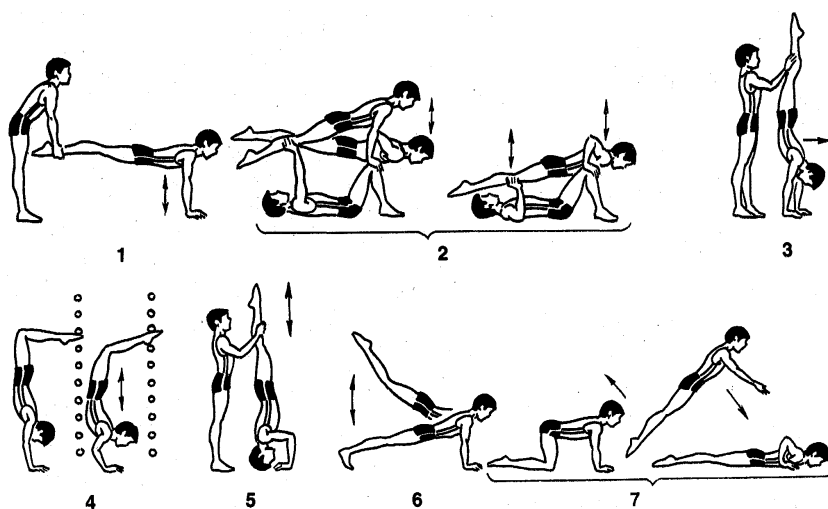
2. Ходьба на руках; в упоре лежа, с под-прыгиваниями, перепрыгиваниями и т.д. Между тем зачастую подобные травмы, как бытовые, так и спортивные, объясняются не случайностью, а слабой физической подготовкой школьников и недостаточным вниманием тренеров и учителей физической культуры к упражнениям, развивающим навыки самостраховки. Эти упражнения несложны, доступны и нужны практически всем детям, а в особенности тем, кто занимается видами спорта, связанными с неожиданными или преднамеренными падениями (гимнастика, акробатика, борьба, футбол, волейбол и др.)

Однако наивно думать, что, разучив 10—20 специальных упражнений, мы уже застраховали детей от травм. Преградой травматизму они станут только при регулярных повторениях усложняющихся заданий и выполнении их уверенно, четко, на высокой скорости. Ниже поддержкой партнером под колени; то же с поддержкой за голени, ноги вместе; то же в стойке на руках (рис. 3).

2. Сгибание и разгибание рук в стойке: у гимнастической стенки, зацепившись носками за рейку (рис. 4); с поддержкой партнером за ноги (рис. 5); у стены без помощи, опускаясь до стойки на голове и выхода в стойку силой.

3. В упоре лежа на полу: отталкивание руками; то же с 1—2 хлопками; отталкивание ногами (рис. 6); то же, разводя и соединяя ноги; отталкивание руками и ногами одновременно; то же с продвижением вправо и влево. Темп выполнения упражнений постепенно возрастает.

4. Падения вперед на руки в упор лежа: из упора на коленях оттолкнуться руками от пола и с продвижением туловища вперед-вверх мягко приземлиться в упор лежа на согнутых руках (рис. 7); то же из упора присев; то же из стойки на коленях; то же из о.с., туловище прямое; то же с поворотом кругом и одновременным падением; то же после кувырков вперед и назад.



### 2.1.7. Спортивное и специальное оборудование.

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем. Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по волейболу. Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки.

	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
	Сетка волейбольная со стойками	комплект	10
	Мяч волейбольный	штук	60
	Мяч волейбольный тренировочный	штук	15
	Мяч волейбольный на растяжках	штук	8
	Протектор для волейбольных стоек	штук	20
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
	Барьер легкоатлетический	штук	20
	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	10
	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5кг	штук	10
	Корзина для мячей	штук	2
	Мяч теннисный	штук	20
	Мяч футбольный	штук	10
	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	7
	Скакалка гимнастическая	штук	50
	Скамейка гимнастическая	штук	20

## 2.2. Методические материалы.

### Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

**Подготовительная часть.** Продолжительность подготовительной части занятия составляет 10-15 минут в группах базового уровня сложности, затем увеличивается соответственно этапам подготовки. Ее содержание должно обеспечивать выполнение двух

«частных» задач: подготовить организм обучающихся к выполнению заданий, реализуемых в основной части тренировки, и частично, сопряжено обеспечить развития физических качеств, в основном силы и выносливости. Для этого после объявления тренером поставленных задач на тренировку, команда выполняет программу двигательных действий.

Такие действия и физическая нагрузка, реализуемые в подготовительной части тренировки, должны соответствовать следующим требованиям:

а) интенсивность физической нагрузки должна быть большей, чем в основной части, средняя ЧСС равна 152-165 уд./мин. Поточное выполнение заданий непрерывно или с небольшими интервалами отдыха определяет высокую моторную плотность (70-80 %). В конце подготовительной части у обучающихся должно наступить выраженное потоотделение. Интенсивный бег и энергично выполненные с большой амплитудой общеразвивающие упражнения должны обеспечить развитие выносливости учащихся;

б) не следует выполнять сложные по координации упражнения, на объяснение и показ которых затрачивается много времени. Упражнения должны быть простыми, при их выполнении в сократительную деятельность должны включать не менее 70 % скелетных мышц;

в) обязательно выполнение обучающимися силовых упражнений, в том числе и тестирующих уровень силы (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие и опускание туловища в положении сидя и др.);

г) координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части тренировки, должна быть сходной с двигательными действиями, включенными в основную часть;

д) выполнение упражнений с применением ударного метода развития взрывной силы (например, прыжки толчком обеими ногами влево-вправо через гимнастическую скамейку с продвижением вперед и максимальным использованием энергии рекуперации) допустимо лишь во второй половине подготовительной части, при условии полноценной подготовки мышечного и суставно-связочного аппарата к «острым» нагрузкам.

От проведения круговой тренировки в подготовительной части занятия нужно воздержаться.

**Основная часть.** После завершения подготовительной части тренировки следует перестроение занимающихся в две шеренги, лицом друг

к другу. В первой половине основной части занятия проводится обучение технико-тактическими двигательными действиями, чаще всего в парах. Два игрока образуют пару, стоя друг перед другом, они получают мяч и выполняют задания тренера-преподавателя.

Формирование пар может иметь методическое значение. В ряде случаев пары подбираются примерно одинаковых физической подготовленности, роста и прилежания. Тогда создаются равноценные возможности для двигательного совершенствования юных спортсменов. Полезно, особенно на начальном этапе обучения, обеспечить взаимодействие

«парных» занимающихся, развивать его на последующих тренировках.

У обучающихся может возникнуть чувство открытого или скрытого соперничества («У меня должно лучше получиться, чем у него»), которое тренер-преподаватель должен вовремя заметить и своевременно перепрофилировать, направить в нужное русло. Наибольшего успеха достигают психологически совместимые «парные» партнеры: даже при наличии скрытого соперничества они доброжелательны друг к другу, на тренировках обмениваются методическими советами и секретами. Иногда скрытое соперничество приводит к недоброжелательству. Если тренер бессилён нормализовать сложные отношения партнеров, их следует развести по другим парам. Партнеры могут заметно отличаться по уровню подготовленности и прилежанию. В таких случаях обучение мало эффективно: плохо подготовленный игрок команды часто теряет мяч, выполняет задания с грубыми ошибками; от этого более подготовленный партнер простаивает и не получает должной тренировочной нагрузки. Однако формирование пар из сильного и слабого обучающегося может быть и оправданным. Например, хорошо подготовленного тренирующегося тренер-преподаватель объединяет в парах со слабым учеником, последний в таком случае получает персонального куратора. Обучение улучшается. Более сложный случай – когда тренер пытается свести в паре добросовестного с ленивым, часто при этом проигрывают оба. В основной части тренировки тренер должен быть максимально методически активен. Он постоянно передвигается и осуществляет персональное обучение действия, исправляет ошибки, следит за правильностью выполнения того или иного технического действия. Время от времени тренер-преподаватель прекращает выполнение групповых заданий и дает общие указания, сопровождая их личным показом или показом данного действия каким-либо учеником, делая акцент на то, что у него отлично получается данный элемент.

Во второй половине основной части занятия проводят двусторонние игры или игры, закрепляющие полученные навыки. Двусторонние игры следует проводить лишь в том случае, когда обучающиеся групп базового уровня сложности владеют технико-тактическими действиями на уровне двигательного умения. Двусторонние игры следует проводить по программе волейбола по упрощенным правилам. Программа предусматривает проведение таких игр с соблюдением всех правил только с второго года

обучения. Это справедливо, если обучающиеся хорошо овладели технико-тактическими действиями, то допустимо уже в этот период обучения проводить соревновательные встречи с судейством и соблюдением всех правил игры.

При проведении основной части урока желательно ориентироваться на следующие методические рекомендации.

1. Во время обучения технико-тактическим действиям в парах и тройках большое значение имеют выбор оптимальной дистанции между партнерами и определение траектории полета мяча. Например, при обучении передач мяча расстояние между партнерами составляет от 2 - 5 м: оно тем больше, чем выше рост игроков и лучше их подготовленность и, наоборот, тем меньше, чем хуже подготовленность и меньше рост. Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от задач, поставленных тренером.

2. В основной части занятия **главное внимание уделяется обучению**. Качественное обучение, особенно в начальный период, сопряжено с невысокой физической нагрузкой. Овладение навыками и их закрепление не требуют предельных силовых напряжений, здесь необходима высокая точность движений. Время, отведенное на одном занятии на становление технического мастерства, надо использовать по назначению. Конечно, величина нагрузки должна быть достаточной и соответствовать требуемым параметрам, что достигается в основном за счет реализации двигательной программы подготовительной и заключительной части занятия.

Во второй половине занятия обычно проводят двусторонние игры. Одновременно с программой таких встреч предусматривают специальные задачи для «остаточных» обучающихся, по той или иной причине не попадающих в команду. В связи с эмоциональным напряжением при проведении двусторонних встреч обучающиеся часто допускают технические ошибки при выполнении тех приемов, которые они выполняли успешно в процессе обучения. Также и во время соревновательных игр учащиеся совершают технические и тактические ошибки, которых не было во время встреч, проводимых не в соревновательной обстановке. Такие сбивающие факторы нужно учитывать и упреждать их в тренировочном процессе.

В содержании основной части занятия для разучивания, совершенствования и освоения включают двигательные действия, различные по сложности, а также по степени овладения ими обучающимися. Нельзя планировать для разучивания сразу несколько незнакомых обучающимся двигательных действий. Кроме двигательного действия, которое обучающиеся только начинают разучивать, в тренировку включают также действия и навыки, которые хорошо освоены. Следующие, подлежащие разучиванию двигательные действия, вводят в тренировку только через определенный промежуток времени.

Определенную программой совокупность игровых навыков и умений включают в тренировочный процесс не одновременно, а последовательно.

**Заключительная часть.** Традиционно в конце тренировки подводят итоги. В данной части тренировки предлагается резко уменьшить физическую нагрузку и выполнять в медленном темпе успокаивающие упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности, частично утраченной во время выполнения основных задач тренировки. Таким образом, средствами заключительной части постепенно ликвидируется двигательная доминанта и создается психологическая основа для восприятия последующих задач будущей тренировки.

Необходимость указанных действий бесспорна, но только в тех случаях, когда физическая нагрузка на тренировке была достаточно высокой, и обучающиеся в конце основной части испытывали выраженное утомление. Но если в основной части в силу специфики тренировки нагрузка была невысокой, то специально выполнять восстанавливающие упражнения не имеет смысла. Наоборот, следует довести физическую нагрузку до должного уровня, предлагая обучающимся выполнить интенсивные эстафеты, комплексы силовых упражнений и др.

Волейбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным волейболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В волейболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, игрового амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства. Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного волейболиста необходимо вести в условиях перспективного опережения формирования спортивно-технического мастерства, что предусматривает овладение умениями и навыками в режиме, который будет у игрока в будущем. Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания их физических способностей в процессе развития. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Морфофункциональные показатели, физические качества.	Возраст, лет							
	8-9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	

Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

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

В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в волейбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по половому созреванию, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

### *3.3. Методы выявления и отбора одаренных детей*

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать обучающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.)

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие. Социологические методы позволяют



получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов. Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

### *3.4. Требования к технике безопасности при проведении занятий по волейболу.*

#### *3.4.1. Инструкция ИПБ-7 по правилам безопасности для учащихся отделение волейбола*

##### **1. Общие требования безопасности**

К занятиям, соревнованиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр (справка врача) и инструктаж по технике безопасности с росписью в журнале по технике безопасности.

При посещении занятий учащиеся должны соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Нельзя приступать к занятиям или соревнованиям, сразу после приема пищи. Перерыв между приемом пищи и соревнованиями должен быть не менее 1,5-2 часов.

Учащиеся должны быть одеты в спортивную форму в соответствии с видом спорта. Спортивная форма должна быть удобной не стесняющей движений. Обувь учащихся должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающей ногу и не стеснять кровообращение.

После перенесённых травмы или заболевания учащиеся допускаются к занятиям только с разрешения врача (школы или поликлиники).

Запрещается входить в спортивный зал в верхней одежде.

Учащиеся должны соблюдать дисциплину и порядок на занятиях и во время соревнований.

Необходимо соблюдать личную гигиену ( следить за чистотой тела, иметь индивидуальный пакет с полотенцем и мылом, коротко остригать ногти).

Во время занятий на площадке не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы .

Учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и медицинской помощи.

О всех ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, необходимо незамедлительно сообщать тренеру .

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил техники безопасности.

Учащимся запрещается:

Входить в зал без тренера.

Заносить в спортзал портфели и сумки, приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы

Бегать без разрешения тренера, открывать окна, фрамуги.

Играть в подвижные игры на ступеньках учреждения, на базе которого проводятся занятия, соревнования.

Влезать на парапет и прыгать с него.

Влезать на забор, перелезать через него, прыгать.

Толкать друг друга, бросать различные предметы друг в друга, предпринимать по отношению к другим детям любые действия, способные нанести травму.

Разбрасывать мусор, ломать мебель, оборудование.

## **2. Опасность возникновения травм**

Выполнение упражнений без соответствующей разминки.

Игра влажными ладонями.

Падения на твердом покрытии.

Несоблюдение ТБ ( травмирование рук, суставов, ушибы);

При ударе мячом.

При нахождении посторонних предметов на площадке.

При столкновении с другим игроком в блоке.

При включении электроосвещения, пользовании электроприборами (поражение электротоком).

## **3. Общие требования безопасности перед началом занятий и во время занятий**

Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.

Надеть обувь с нескользкой подошвой.

Учащиеся, которые постоянно носят очки, должны закрепить их специальной резинкой.

Желательно, чтобы во время игры учащиеся пользовались защитными приспособлениями (наколенниками и налокотниками и др.).

Ожидать начала занятий в раздевалке. Не входить в спортивный зал без разрешения тренера.

Входить в зал или на открытую спортивную площадку организованно, с разрешения тренера, судей соревнований, без жевательной резинки и другой пищи.

Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии. Распоряжения, объяснения, команды тренера или судьи соревнований выслушивать внимательно, не отвлекаться посторонними разговорами.

Не открывать дверь, окна для проветривания без указания тренера.

Не включать самостоятельно электроосвещение.

Провести разминку всех групп мышц.

Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера.

Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием тренера.

Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.

Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

Строго выполнять правила проведения игры.

Соблюдать игровую дисциплину.

Вести игру сухими руками.

Не снимать спортивную обувь, не бегать босиком.

Соблюдать дисциплину и порядок на занятиях, соревнованиях.

Участники соревнований обязаны поддерживать товарищей по команде, в случае необходимости оказывать помощь. Прислушиваться к советам капитана команды и представителя (классного руководителя).

В игровых видах строго соблюдать правила соревнований, уважать товарищей по команде и соперников. Спокойно относиться к неудачам партнеров и поражениям своей команды, выражать только положительные эмоции по отношению к членам команды, соперникам, болельщикам.

#### **4. Требования безопасности по окончании занятий**

Не уходить с занятий без разрешения тренера.

Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

Выходить из спортзала по команде тренера спокойно, не торопясь.

Вымыть с мылом руки, умыться, по возможности принять душ.

Снять спортивную форму, обувь, использовать её только для занятий спортом.

О всех случаях, угрожающих жизни и здоровью, сообщать тренеру.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

Почувствовав усталость, недомогание немедленно сообщить об этом тренеру, представителю команды (классному руководителю), судье соревнований, медработнику.

При получении травмы во время игры, эстафет выходить из игры, сходить с дистанции и сразу обращаться к медицинскому работнику.

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководителю занятий. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

При возникновении аварийных ситуаций ( бури, ураганы, ливня, грозы ), по указанию тренера быстро, без паники, покинуть спортивную площадку или стадион.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуироваться из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре руководителю занятий, администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть.

**Контрольные нормативы ОФП по волейболу.  
Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей.  
Девочки, девушки.**

<b>ОФП</b>												
№ п/п	Упражнения	Бал лы	Возраст									
			9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>1</b>	Челночный бег 3*10	5	8,3	8,0и мен	7,7и мен	7,5и мен	7,1и мен	6,9и мен	6,7и мен	6,6и мен	6,5и мен	6,4и мен
		4	8,4-8,8	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2	6,7-7,1	6,6-6,9	6,5-6,6
		3	8,9 -9,3	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,0-7,6	7,0-7,4	6,7-7,1
		2	9,4-9,8	9,3-9,6	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2	7,7-8,1	7,5-8,0	7,2-7,9
		1	9,9	9,7	9,3	9,1	9,0	8,8	8,3	8,2	8,1	8,0
<b>2</b>	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы		241	271	301	361	391	431	491	551	601	651
			211-240	241-270	271-300	321-360	351-390	401-430	461-490	491-550	531-600	581-650
			181-210	211-240	241-270	281-320	311-350	371-400	421- 460	431-490	471-530	551-580
			151-180	181-210	211-240	241-280	271-310	341-370	381-420	411-430	441-470	471-510
			150	180и мен	210и мен	240и мен	270и мен	340и мен	380и мен	410	440	470
<b>3</b>	Бег на месте 10 сек.	5	66 и бол	Все возрастные группы								
		4	57-65									
		3	47-56									
		2	37-46									
		1	36 и мен									
<b>4</b>	Наклон вперед	5	16 и бол	Все возрастные группы								
		4	5,5-15,5									
		3	-5-+5									
		2	-5,5- -15									
		1	-16 и бол									

**Контрольные нормативы ОФП по волейболу**  
**Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей**  
**Мальчики, юноши**

ОФП												
№ п/п	Упражнения	Баллы	Возраст									
			9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Челночный бег 3*10	5	7,9и мен	7,7 мен	7,5 мен	7,3 и мен	7,0 и мен	6,8 мен	6,6 и мен	6,5 мен	6,3 и мен	6,2 и мен
		4	8,0-8,5	7,8-8,3	7,6- 8,0	7,4-7,8	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,6- 7,0	6,4-6,8	6,3-6,5
		3	8,6-9,1	8,4-8,9	8,1-8,5	7,9-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,2- 7,6	7,1-7,5	6,9-7,3	6,6-6,9
		2	9,2-9,6	9,0-9,4	8,6-9,2	8,4-8,8	8,1-8,5	7,9-8,3	7,7-8,1	7,6-8,0	7,4-7,8	7,0-7,4
		1	9,7 и бол	9,5 и бол	9,3 и бол	8,9 и бол	8,6 и бол	8,4 и бол	8,2 и бол	8,1 и бол	7,9 и бол	7,5
2	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы	5	306 и бол	366 и бол	395 и бол	436 и бол	480 и бол	538 и бол	586 и бол	626 и бол	661 и бол	691 и бол
		4	256-305	316-365	351-395	391-435	436-485	488-535	538-585	576-625	611-660	641-690
		3	201-255	261-315	306-350	346-390	386-435	436--485	480-535	52-575	561-610	591-640
		2	151-200	211-260	261-305	301-346	336-385	385-435	436-486	476-525	511-560	541-590
		1	150 и мен	210 и мен	260 и мен	300 и мен	335 и мен	385 и мен	435 и мен	475 и мен	510 и мен	540 и мен
3	Бег на месте 10 сек.	5	68 и бол	Все возрастные группы								
		4	58-67									
		3	48-57									
		2	38-47									
		1	37 и мен									
4	Наклон вперед	5	11 и более	Все возрастные группы								
		4	+0,5 +10,5									
		3	-10,0									
		2	-10,5- 20,5									
		1	-21 и бол									

## Контрольно-переводные нормативы по специально-технической подготовке

Упражнение	Оценка в баллах	Возрастные группы, лет					
		девочки, девушки			мальчики, юноши		
		БУС-3	БУС-4	БУС-5	БУС-3	БУС-4	БУС-5
1. Передача мяча сверху двумя руками стоя у стены.	5	7	10	15	10	15	20
	4	5	8	10	8	10	15
	3	3	5	7	5	7	12
	2	2	3	5	3	5	7
	1	1	2	3	2	3	5
2. Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз).	5	3	4	5	5	6	7
	4	2	3	4	4	5	6
	3	1	2	3	3	4	5
	2		1	2	2	3	4
	1			1	1	2	3
3. Подача верхняя прямая в пределы площадки (из 10 раз).	5	4	5	6	5	6	7
	4	3	4	5	4	5	6
	3	2	3	4	3	4	5
	2	1	2	3	2	3	4
	1		1	2	1	2	3
4. Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3. (из 10 раз).	5	3	4	5	4	5	6
	4	2	3	4	3	4	5
	3	1	2	3	2	3	4
	2		1	2	1	2	3
	1			1		1	2

### 5.1. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.

№	Требования	Уровни обучения	
		БУС-3	БУС-6
	Знать:		
1	- знание истории развития спорта	x	x
2	- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе	x	x
3	- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта	x	x
4	- знания, умения и навыки гигиены	x	x
5	- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни	x	x
6	- знание основ здорового питания	x	x
7	- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	x	x
8	- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта	x	x
9	- знание требований к оборудованию и инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта	x	x
10	- знание требований техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	x	x

5.2. *Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.*

**«Челночный бег» 3x10 м.** На расстоянии 10 м наносятся 2 параллельные линии. Испытуемый по команде «марш» бежит от одной до другой линии, переходя их стопами, и так 3 раза. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

**«Бросок набивного мяча весом 2 кг».** Вперед из-за головы, см. выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за линию старта. Дальность броска измеряется рулеткой.

**«Бег на месте в максимальном темпе».** Учитывают количество беговых шагов в течении 10 сек. Тестирование проводят в помещении с использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 метр натягивают эластичный бинт на высоте колена спортсмена, согнутой под прямым углом ноги. По команде «марш» спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром резины. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром резины (и умножается на два).

**«Наклон вперед».** Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком +, если выше – со знаком -. Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

**Передача мяча двумя руками стоя у стены.** Учащийся располагается на расстоянии 2,5 м от стены, на высоте 3 м делается контрольная линия. Учащийся подбрасывает мяч над собой, верхней передачей посылает мяч в стену, после отскока от стены снова выполняет передачу в стену. При выполнении необходимо соблюдать расстояние до стены и высоту передачи не ниже контрольной линии. Учитывается количество передач, выполненных подряд с двух попыток (учитывается лучшая).

**Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4.** При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Наброс мяча выполняется преподавателем из зоны 6. Каждый учащийся выполняет 10 попыток: учитывается количество передач, отвечающее требованиям по точности и качеству выполнения передачи (передачи с нарушением правил игры не засчитываются).



**Верхняя подача в пределы площадки.** Основные требования: при качественном техничном исполнении верхней подачи из-за пределов площадки послать мяч в противоположную часть волейбольной площадки. 10 попыток.

**Приём мяча после подачи через сетку и первая передача в зону 3.** Нацеленная подача выполняется в зону задней линии, где расположен испытуемый. Принимая мяч в своей зоне (специально ограниченной контрольными линиями), учащийся должен направить её через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то попытка не засчитывается. Ученику даётся 10 попыток.

**Командные действия: приём подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2.**

Приём подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из занимающихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. Даётся 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

**Вторая передача из зоны 3 в зону 4 стоя лицом или 2 стоя спиной в соответствии с сигналом.** Сигналом служат положение рук преподавателя (учащегося) за сеткой. Мяч перед передачей посылается из глубины площадки. Сигнал подаётся в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Испытуемый должен выполнить вторую передачу в зону, противоположную направлению смещения сигнала (отвести от блока). 10 попыток.

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

**«Подача на точность верхняя прямая по зонам».** При качественном техничном исполнении заданного способа подачи послать мяч в определённом направлении – в определённый участок площадки:

- правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2);
- площадь у боковой линии в зонах 5-4 (1-2) размером 6\*2;
- в зоне 6 у лицевой линии размером 3\*3м.

Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

**Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, нападающие удары диагональные.**

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 обучающемуся.

#### *VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ*

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. 2005г.

2. Интернет-ресурс Волейбольный интернет портал: <http://www.volley4all.net/literature.html> «Книги для всех»

3. Интернет-ресурс - Школа Савина: <http://shkolasavina.ru/treneram/metodicheskaya-literatura.html>. Методические пособия по волейболу. В данном разделе можно найти методические пособия, учебники и др. специализированную литературу по волейболу. Нажмите на любую из книг, чтобы скачать. Все материалы расположены в алфавитном порядке.

7. Интернет-ресурс : <http://www.dinamo-vgu.ru> «Разминка в волейболе и т.д. «Правильная подача мяча», «Травмы в волейболе». 2015 г.

8. Видео уроки по подготовке волейболистов - <https://www.youtube.com>.

9. Сингина Н.Ф., Фомин Е.В. Методическое руководство: «Психологическая подготовка в волейболе» — методическое руководство для тренеров и игроков, отражающее вопросы управления стрессом и контроля эмоций в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности», выпуск №14; 2014 г

10. Тренерско-методическая комиссия ВФВ: Методическое руководство «Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности юных волейболистов», выпуск №17, 2014 г.;

11. Курсовая работа: «Специфики игровой соревновательной деятельности волейболистов с учетом особенности развития физических и специальных качеств» 2015 г;

12. Журнал "Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта": Максачук Екатерина Павловна, Творческая активность в спортивном воспитании, 2014г.

13. Фомин Е.В. Булыкина Л.В. Суханов А.В., Методическое пособие «Технико-тактическая подготовка волейболистов», выпуск №13, 2014 г.

14. "Правила вида спорта "волейбол" (утв. приказом Минспорта России от 01.11.2017. N 948).

15. Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС: сборник материалов

по результатам курсов повышения квалификации «Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС». Вып. 12. / под ред. В. В. Утёмова // Концепт. Киров: МЦИТО, 2015. - 217с.

16. Основы безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта: учеб-метод. пособие для учащихся и педагогов системы дополнительного образования. /В.А. Поносов, А.В. Филатов, С.П. Байгулова, М.Г. Ишмухаметов. — Пермь: МАОУ ДОД ДЮЦ «Фаворит», 2014. -73с.

**Сайт: <https://sportschools.ru> «Все для детей и взрослых».**

«Волейбол. История развития. Правила.»

«[Волейбол в России. Лучшие волейболисты России.](#)

[Лучшие волейболисты мира](#)»

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство просвещения России - <https://edu.gov.ru/>
2. Портал центра образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/>
3. Министерство спорта РФ - <https://www.minsport.gov.ru/>
4. Федерация волейбола России – [volley.ru](http://volley.ru);

Приложение  
к  
дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»

Рабочая программа курса «Волейбол»

## Поурочное планирование

№	Название темы	Кол-во часов
1.	<b>Теоретическая подготовка 1 час:</b> Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. <b>ОФП 1 час:</b> Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса.	1 1
2.	<b>Спортивное и специальное оборудование 1 час:</b> Требования к спортивной одежде. <b>Различные виды спорта и подвижные игры 1 час:</b> Игры на развитие быстроты	1 1
3.	<b>Техническая подготовка 1 час</b> Техника нападения. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. <b>ОФП 1 час:</b> Упражнения для развития силы.	1 1
4.	<b>Интегральная подготовка 1 час.</b> Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях <b>ОФП 1 час:</b> Эстафеты.	1 1
5.	<b>Теоретическая подготовка 1 час</b> Развитие волейбола в России. <b>ОФП 1 час:</b> Упражнения для развития прыгучести.	1 1
6.	<b>Специальные умения и навыки 2ч:</b> Виды спортивного травматизма Причины спортивного травматизма.	2
7.	<b>Интегральная подготовка 1 час</b> Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях <b>ОФП 1 час:</b> Легкоатлетические упражнения	1 1
8.	<b>Контрольные испытания 2 часа</b>	2
9.	<b>Теоретическая часть 1 час</b> Выдающиеся спортсмены и тренеры России. <b>Различные виды спорта и подвижные игры 1 час.</b> Игры на выносливость.	1 1
10.	<b>ОФП 1 час:</b> Гимнастические упражнения. <b>Различные виды спорта и подвижные игры 1 час:</b> упражнения на развитие ловкости.	1 1
11.	<b>Теоретическая подготовка 1 час</b> Гигиенические знания, умения и навыки. <b>ОФП 1 час:</b> упражнения на развитие гибкости	1 1
12.	<b>Теоретическая подготовка 1 час</b> Гигиенические знания, умения и навыки. <b>Техническая подготовка 1 часа</b> Техника нападения Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой на месте и после перемещения различными способами	1 1
13.	<b>Спортивное и специальное оборудование 1 час:</b> Характеристика зала для волейбола. Размеры площадки. Требования к спортивному залу, площадке. <b>Специальные умения и навыки 1 час.</b> Комплекс упражнений с использованием перекатов	1 1

14.	<b>Интегральная подготовка 1 час.</b> Многократное выполнение технических приемов подряд <b>ОФП 1 час:</b> Общеразвивающие упражнения без предметов	1 1
15.	<b>Техническая подготовка 1 час</b> Техника защиты: Перемещения и стойки: то же, что в нападении. Низкие стойки. Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой. <b>ОФП 1 час:</b> Упражнения для развития ловкости	1 1
16.	<b>Теоретическая подготовка 1 час</b> Гигиенические знания, умения и навыки <b>ОФП 1 час:</b> упражнения для развития специальной выносливости	1 1
17.	<b>Специальные умения и навыки 1 час</b> Комплексы общеразвивающих упражнений, подготавливающих к выполнению специальных упражнений <b>Техническая подготовка 1 час.</b> Техника нападения. Поддачи: нижняя прямая подача.	1 1
18.	<b>Специальные умения и навыки 2ч .</b> Комплексы общеразвивающих упражнений, подготавливающих к выполнению специальных упражнений	2
19.	<b>ОФП 2 часа.</b> Акробатические упражнения.	2
20.	<b>Техническая подготовка 1 час.</b> Техника нападения Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера на месте и после перемещения; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера. <b>ОФП 1 час:</b> Игры на развитие быстроты	1 1
21.	<b>Теоретическая подготовка 1 час</b> Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ <b>Техническая подготовка 1 часа.</b> Техника нападения Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены	1 1
22.	<b>Теоретическая подготовка 1 час.</b> Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ <b>ОФП 1 час:</b> Упражнения с отягощениями.	1 1
23.	<b>Специальные умения навыки 2ч .</b> Профилактика спортивного травматизма	2
24.	<b>Техническая подготовка 1 час</b> Техника защиты. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, уделять внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. <b>ОФП 1 час:</b> упражнения для развития ловкости	1 1
25.	<b>Техническая подготовка 1 час</b> Техника защиты. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6м). <b>Специальные умения и навыки 1 час.</b> Комплекс упражнений с использованием перекатов	1 1
26.	<b>ОФП 2 часа.</b> Упражнения для развития силы, упражнения для	2

	развития ловкости	
27.	<b>Техническая подготовка 1 час.</b> Техника защиты. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения. Поддачи: нижняя прямая <b>ОФП 1 час:</b> Упражнения для развития ловкости	1 1
28.	<b>ОФП 2 часа:</b> упражнения для развития быстроты	2
29.	<b>Техническая подготовка 2 часа.</b> Техника защиты. Техника нападения. Прием мяча: прием подачи и первая передача в зону нападения. Поддачи: нижняя прямая. Нападающие удары: прямой нападающий удар.	2
30.	<b>Техническая подготовка 2 часа.</b> Техника защиты Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке.	2
31.	<b>Техническая подготовка 2 часа.</b> Техника защиты Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке;	2
32.	<b>Теоретическая подготовка 1 час.</b> Изучение правил игры в волейбол. <b>Различные виды спорта и подвижные игры 1 час:</b> Игры на развитие силы.	1 1
33.	<b>Интегральная подготовка 2 часа.</b> Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящие упражнения).	2
34.	<b>Специальные умения и навыки 2ч .</b> Приемы «самостраховки»	2
35.	<b>Теоретическая подготовка 1 час</b> Основы спортивного питания. <b>Техническая подготовка 1 часа.</b> Техника защиты Прием снизу двумя руками	1 1
36.	<b>Теоретическая подготовка 1 час.</b> Основы спортивного питания. <b>ОФП 1 час:</b> упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1 1
37.	<b>Тактическая подготовка 2 часа.</b> Техника нападения. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке, в прыжке, после перемещения. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером.	2
38.	<b>Техническая подготовка 1 час.</b> Техника нападения. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке, в прыжке, после перемещения. Нападающие удары: прямой нападающий удар. ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар	1 1

	через сетку по мячу, подброшенному партнером <b>Специальные умения и навыки 1 час</b> Комплекс упражнений с использованием руки и ноги в качестве амортизаторов	
39.	<b>Специальные умения и навыки 2 час.</b> Комплекс упражнения для амортизации падений сгибанием рук. Комплекс упражнений. Самостраховка при падении вперед	2
40.	<b>Техническая подготовка 2 часа.</b> Техника нападения. Техника защиты. Поддачи: нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку с расстояние 6 м, 9 м; правую, левую половины площадки. Прием мяча: прием подачи и первая передача в зону нападения.	2
41.	<b>Техническая подготовка 1 часа.</b> Техника нападения. Нападающие удары: прямой нападающий удар; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи. <b>Специальные умения и навыки 1 час</b> Комплекс упражнений. Самостраховка при падении вперед	1 1
42.	<b>Техническая подготовка 1 час.</b> Техника нападения. Поддачи в правую и левую половины площадки <b>Различные виды спорта и подвижные игры 1 час:</b> эстафеты с мячом	1 1
43.	<b>Теоретическая подготовка 1 час.</b> Сведения о строении, функциях организма человека. <b>ОФП 1 час:</b> упражнения для развития игровой ловкости	1 1
44.	<b>Техническая подготовка 1 час.</b> Техника нападения. Передачи: передача мяча сверху двумя руками; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2 <b>ОФП 1 час:</b> упражнения для развития специальной выносливости	1 1
45.	<b>Спортивное и специальное оборудование 1 час:</b> Оборудование и инвентарь зала. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. <b>Специальные умения и навыки 1 час.</b> Комплекс упражнений с использованием перекатов	1 1
46.	<b>Техническая подготовка 1 часа.</b> Техника нападения. Нападающие удары: прямой нападающий удар; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи. <b>Специальные умения и навыки 1 час.</b> Упражнения для амортизации падений сгибанием рук.	1 1
47.	<b>Теоретическая подготовка 2 часа.</b> Понятие о травмах. Оказание первой помощи.	1 1
48.	<b>Специальные умения и навыки 1 час</b> Комплекс упражнений. Самостраховка при падении вперед <b>Спортивное и специальное оборудование 1 час.</b> Применение спортивной экипировки.	1 1
49.	<b>Теоретическая подготовка 2 часа.</b> Основы техники и тактики игры в волейбол. Понятие о спортивной технике и тактике.	2
50.	<b>Техническая подготовка 1 час.</b> Техника нападения. Передачи: передача мяча сверху двумя руками. <b>ОФП 1 час:</b> упражнения для развития силы	1 1
51.	<b>Тактическая подготовка 1 час</b> Тактика нападения: подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча	1 1



	через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. <b>Различные виды спорта и подвижные игры 1 час.</b> Игры на развитие прыгучести.	
52.	<b>Тактическая подготовка 1 час.</b> Тактика нападения: индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию. <b>Различные виды спорта и подвижные игры 1 час:</b> эстафеты с мячом	1 1
53.	<b>Тактическая подготовка 1 час.</b> Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. <b>Различные виды спорта и подвижные игры 1 час.</b> Упражнения с мячами для развития ловкости	1 1
54.	<b>Техническая подготовка 1 часа.</b> Техника защиты. Блокирование <b>Специальные умения и навыки 1ч:</b> Инструктаж по охране труда обучающихся при занятии спортом (в т.ч. волейболом).	1 1
55.	<b>Интегральная подготовка 1 час.</b> Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану». <b>ОФП 1 час:</b> упражнения для развития быстроты	1 1
56.	<b>Тактическая подготовка 1 час.</b> Тактика нападения: подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. <b>Различные виды спорта и подвижные игры 1 час:</b> Игры на развитие ловкости.	1 1
57.	<b>Интегральная подготовка 2 часа.</b> Подготовительные к волейболу игры: «Эстафета у стены» и «Два мяча через сетку». Пионербол.	2
58.	<b>Тактическая подготовка 1 час.</b> Тактика нападения: 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; <b>ОФП 1 час</b> Развитие быстроты	1 1
59.	<b>Интегральная подготовка 1 час.</b> Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении. <b>ОФП 1 час:</b> упражнения для развития ловкости	1 1
60.	<b>Специальные умения и навыки 1ч:</b> Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. <b>Теоретическая подготовка 1 час.</b> Характеристика основных технических приемов.	1 1
61.	<b>Техническая подготовка 2 часа.</b> Техника нападения. Техника защиты. Поддачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в	2

	держателе (подвешенного на шнуре); через сетку с расстояние 6 м, 9 м; в правую, левую половины площадки. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	
62.	<b>Специальные умения и навыки 2 часа.</b> Страховка партнера	2
63.	<b>Техническая подготовка 2 часа.</b> Техника нападения. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера на месте и после перемещения; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2;	1 1
64.	<b>Различные виды спорта и подвижные игры 1 час.</b> «Пионербол» <b>ОФП 1 час:</b> упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1 1
65.	<b>Техническая подготовка 1 час.</b> Техника нападения. Нападающие удары: прямой нападающий удар; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи. <b>ОФП 1 час:</b> упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1 1
66.	<b>Теоретическая подготовка 1 час.</b> Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике <b>Различные виды спорта и подвижные игры 1 час:</b> Упражнения на развитие быстроты.	1 1
67.	<b>Тактическая подготовка 1 час</b> Тактика нападения: Групповые действия: взаимодействие игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи. <b>ОФП 1 час:</b> упражнения для развития игровой	1 1
68.	<b>Спортивное и специальное оборудование 2 час.</b> Современные требования к оборудованию зала для волейбола.	2
69.	<b>Теоретическая подготовка 1 час.</b> Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. <b>Техническая подготовка 1 час:</b> Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке, в прыжке, после перемещения. Блокирование: ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).	1 1
70.	<b>Специальные умения и навыки 2ч .</b> Приемы «самостраховки»	2
71.	<b>Специальные умения и навыки 2ч:</b> Комплексы общеразвивающих упражнений, подготавливающих к выполнению специальных упражнений.	2
72.	<b>Техническая подготовка 1 час.</b> Нападающие удары: прямой нападающий удар; <b>ОФП 1 час:</b> упражнения для развития быстроты.	1 1
73.	<b>Специальные умения и навыки 2ч .</b> Приемы «самостраховки»	2
74.	<b>Техническая подготовка 1 час.</b> 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, 5-3-4,1-3-2; <b>ОФП 1 час:</b> упражнения для развития специальной выносливости	1 1
75.	<b>Техническая подготовка 1 час.</b> Поддачи: нижняя прямая. Прием подачи и первая передача в зону нападения. <b>Различные виды спорта и подвижные игры 1 час:</b> эстафеты с	1 1

	мячом	
76.	<b>Техническая подготовка 1 час.</b> Нападающие удары: прямой нападающий удар <b>ОФП 1 час:</b> полоса препятствий	1 1
77.	<b>Различные виды спорта и подвижные игры 1 час :</b> Подвижные игры: «Стрелки», «Зайцы в огороде». <b>ОФП 1 час:</b> Упражнения для развития гибкости	1 1
78.	<b>Теоретическая подготовка 1 час.</b> Понятие о спортивной форме. <b>ОФП 1 час:</b> упражнения для развития быстроты	1 1
79.	<b>Тактическая подготовка 1 час. Тактика защиты.</b> Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 <b>ОФП 1 час:</b> упражнения для развития силы	1 1
80.	<b>ОФП 2 часа:</b> Упражнения для ног. Упражнения для мышц шеи и туловища	2
81.	<b>Различные виды спорта и подвижные игры 2 часа</b> Подвижные игры («Бой петухов», «Зайцы в огороде». Пионербол.	2
82.	<b>Интегральная подготовка 1 час.</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, и тактических действий <b>ОФП 1 час:</b> упражнения для развития ловкости	1 1
83.	<b>Спортивное и специальное оборудование 1 час</b> Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. <b>Специальные умения и навыки 1час</b> Комплекс упражнений. Самостраховка при падении вперед	1 1
84.	<b>Интегральная подготовка 1 час.</b> Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы). <b>ОФП 1 час</b> Развитие выносливости	1 1
85.	<b>Теоретическая подготовка 1 час.</b> Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. <b>ОФП 1 час</b> Развитие быстроты	1 1
86.	<b>Специальные умения и навыки 1час</b> Меры страховки и самостраховки <b>Интегральная подготовка 1 час</b> Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке	1 1
87.	<b>Тактическая подготовка 1 час</b> Тактика нападения: командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны. <b>Различные виды спорта и подвижные игры 1 час:</b> Упражнения на развитие выносливости.	1 1
88.	<b>ОФП 1 час</b> Развитие силы <b>Специальные умения и навыки 1час.</b> Страховка партнера	1 1
89.	<b>Теоретическая подготовка 1 час.</b> Краткая характеристика развития волейбола и спорта в районе и области. <b>ОФП 1 час</b> Развитие гибкости.	1 1

90.	<b>Техническая подготовка 1 час</b> Нападающие удары: прямой нападающий удар <b>ОФП 1 час</b> Развитие силы	1 1
91.	<b>Интегральная подготовка 1 час</b> Подготовительные к волейболу игры: «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи. <b>ОФП 1 час</b> Развитие быстроты	1 1
92.	<b>Интегральная подготовка 1 час</b> Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий. <b>ОФП 1 час</b> Развитие ловкости.	1 1
93.	<b>Специальные умения и навыки 2 часа</b>	2
94.	<b>ОФП 1 час:</b> Развитие выносливости <b>Техническая подготовка 1 час</b> Нападающие удары: прямой нападающий удар	1 1
95.	<b>Специальные умения и навыки 2 часа</b> Комплекс упражнений. Самостраховка при падении вперед. Комплекс упражнений с использованием перекатов	2
96.	<b>Различные виды спорта и подвижные игры 1 час:</b> Игра в баскетбол. <b>ОФП 1 час</b> Развитие силы	1 1
97.	<b>Физкультурные и спортивные мероприятия 2 часа:</b> Участие в соревнованиях	2
98.	<b>Различные виды спорта и подвижные игры 1 час:</b> Подвижные игры <b>Медико-восстановительные мероприятия 1 час.</b>	1 1
99.	<b>Интегральная подготовка 1 час.</b> Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола. Учебные игры с заданием по технике и тактике на основе изученного материала. <b>Специальные умения и навыки 1 час</b> Комплекс упражнений с использованием руки и ноги в качестве амортизаторов	1 1
100.	<b>Различные виды спорта и подвижные игры 1 час:</b> Игра в баскетбол <b>ОФП 1 час</b> Развитие выносливости	1 1
101.	<b>Промежуточная аттестация 2 часа</b>	2
102.	<b>Медико-восстановительные мероприятия 1 час.</b> <b>ОФП 1 час</b> Развитие быстроты	1 1
103.	<b>Техническая подготовка 1 час</b> Прием и передача мяча в парах <b>ОФП 1 час</b> Развитие ловкости	1 1
105.	<b>Специальные умения и навыки 1 час.</b> Комплексы общеразвивающих упражнений, подготавливающих к выполнению специальных упражнений <b>ОФП 1 час</b> Развитие силы	1 1
106.	<b>Различные виды спорта и подвижные игры 1 час:</b> Игра в баскетбол <b>ОФП 1 час</b> Развитие выносливости	1 1
107.	<b>Спортивное и специальное оборудование 1 час</b> Уход за спортивным инвентарем и оборудованием <b>Тактическая подготовка 1 час.</b> Тактика защиты: Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	1 1
108.	<b>Теоретическая подготовка 1 час</b> Успехи российских	1

	волейболистов в международных соревнованиях. <b>ОФП 1 час</b> Развитие быстроты	1
109.	<b>Интегральная подготовка 1 час</b> Учебные игры. Игры по правилам классического волейбола. Учебные игры с заданием по технике и тактике на основе изученного материала. <b>ОФП 1 час</b> Развитие гибкости	1 1
110.	<b>Спортивное и специальное оборудование 1 час</b> Вспомогательные тренажеры. <b>ОФП 1 час</b> Развитие силы	1 1
111.	<b>Физкультурные и спортивные мероприятия 2час:</b> Участие в соревнованиях	2
112.	<b>ОФП 1 час</b> Развитие быстроты 1 <b>Медико-восстановительные мероприятия 1 час.</b>	1 1
113.	<b>Теоретическая подготовка 1 час</b> Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля <b>ОФП 1 час</b> Развитие выносливости	1 1
114.	<b>Специальные умения и навыки 1час</b> Самостраховка <b>ОФП 1 час</b> Развитие силы	1 1
115.	<b>Различные виды спорта и подвижные игры 1 час:</b> Подвижные игры <b>ОФП 1 час</b> Развитие быстроты	1 1
116.	<b>Специальные умения и навыки 1час</b> Страховка партнера <b>ОФП 1 час</b> Развитие выносливости	1 1
117.	<b>ОФП 1 час.</b> Развитие силы <b>Медико-восстановительные мероприятия 1 час.</b>	1 1
118.	<b>ОФП 1 час</b> Развитие гибкости <b>Различные виды спорта и подвижные игры 1 час:</b> подвижные игры	1 1
119.	<b>ОФП 1 час</b> Развитие быстроты <b>Различные виды спорта и подвижные игры 1 час:</b> игра в футбол	1 1
120.	<b>Теоретическая подготовка 1 час</b> Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний) <b>Различные виды спорта и подвижные игры 1 час:</b> Игра в футбол	1 1
121.	<b>ОФП 2 часа:</b> Упражнения для всех групп мышц.	2
122.	<b>ОФП 2 часа:</b> Общеразвивающие упражнения с предметами.	2
123.	<b>ОФП 2 часа.</b> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса Упражнения для мышц ног	2
124.	<b>ОФП 2 часа.</b> Упражнения для развития силы. Упражнения для развития ловкости	2
125.	<b>ОФП 2 часа.</b> Упражнения для развития гибкости	2
126.	<b>ОФП 2 часа.</b> Упражнения для развития силы. Упражнения развития быстроты.	2

