

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Железнодорожного района г. Ростова-на-Дону  
«Детско-юношеская спортивная школа № 5»**

**ПРИНЯТА:**

на заседании методического  
совета МБУ ДО ДЮСШ №5  
Прот. № 11 от 01.07.2015 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБУ ДО ДЮСШ №5  
\_\_\_\_\_ С.Е.Кутасов  
Пр. № 346 от 01.07.2015 г.

**ВИД СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА:**

**дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
(для детско-юношеских спортивных школ)**

Наименование организации,  
осуществляющей образовательную  
деятельность

МБУ ДО ДЮСШ № 5

Срок реализации программы  
Год составления программы  
Авторский коллектив

3 года  
2015  
Соловьева Н.И.  
Анашкина Е.В.  
Моминт Л.Л.  
Нужнов О.Е.  
Биркин А.С.  
Нужнов Э.Е.

Внутренняя рецензия

Методический совет МБУ ДО ДЮСШ № 5  
протокол № 11 от 01.07.2015 г.

Внешняя рецензия

Федерация волейбола Ростовской области,  
президент А.И.Криводуд

Ростов-на-Дону

2015

## Содержание

№№ п/п	Наименование разделов программы	Стр.
I.	Пояснительная записка	3
II.	Нормативное обеспечение программы	6
III.	Учебный план	7
IV.	Содержание изучаемого курса (Программный материал)	9
V.	Методическое обеспечение программы	23
VI	Воспитательная работа	24
VII.	Требования к уровню подготовки обучающихся	25
VIII.	Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования в расчете на группу обучающихся	28
IX.	Требования по технике безопасности в условиях учебных занятий и соревнований	28
X.	Информационное обеспечение. Литература, перечень интернет-ресурсов и аудиовизуальных материалов	31

## І. Пояснительная записка

**Направленность:** Программа направлена на укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Тип программы: авторская.

Вид программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

Продолжительность реализации: краткосрочная – 3 года.

Форма реализации программы: очное обучение.

По возрасту: программа рассчитана на детей школьного возраста 9-17 лет.

По уровню освоения: профессионально-ориентированная.

По функциональному назначению: образовательная.

По специфике содержания: базовая.

По виду деятельности: комплексная дополнительная образовательная программа с краткосрочным сроком реализации (согласно новому ФЗ «Об образовании»).

Программа соответствует современным образовательным технологиям, которые отражены в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности); формах и методах обучения (дифференцированного обучения, учебных занятиях, соревнованиях, экскурсиях, походах и т.д.); методах контроля и управления образовательным процессом (анализе результатов деятельности детей на основе сдачи КПН); средствах обучения (перечне необходимого спортивного инвентаря и оборудования в расчете на группу обучающихся).

**Актуальность.** Разработки данной программы обоснована необходимостью совершенствования деятельности МБУ ДО ДЮСШ № 5 в условиях изменения Российского законодательства в сфере образования и физической культуры и спорта.

**Новизна.** *Новизна* данной дополнительной общеобразовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта юного спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

**Нормативно-правовое обеспечение.** Настоящая программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
- 273-ФЗ от 29.12.2012 г. « Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный № 30468);
- Санитарно-эпидемиологические правила "Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПиН 2.4.2.2821-10", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29 декабря 2010 года N 189;

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Железнодорожного района города Ростова-на-Дону «Детско-юношеская спортивная школа №5».

**Цель программы:** Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей детей и подростков в процессе систематических занятий волейболом в спортивно-оздоровительных группах МБУ ДО ДЮСШ № 5.

**Основные задачи программы:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий волейболом.

Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объем учебной работы по технико-тактической и физической подготовке, воспитательной работе.

Структуру программы составляют:

1. Пояснительная записка.
2. Нормативное обеспечение программы. Учебный план.
3. Содержание изучаемого курса (Программный материал).
4. Методическое обеспечение программы.
5. Воспитательная работа.
6. Контрольно-переводные нормативы и педагогический контроль.
7. Список используемой литературы.

В данной программе представлен примерный план построения образовательного процесса в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебной работы.

Учебный план программы включает в себя учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения, рекомендация по объему учебных нагрузок, количественные рекомендации по группам занимающихся и распределение учебных часов по общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке. Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки волейболистов: теоретическую, физическую и технико-тактическую.

Программа предусматривает интеграцию занятий гандболом, футболом, баскетболом, волейболом и другими видами спорта, способствующими развитию

основных двигательных качеств организма детей данного возраста.

Методическая часть программы содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебных занятий, организации медико-педагогического контроля и управления, а также педагогического контроля.

В настоящей программе выделен один этап подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

Срок реализации программы – 3 года.

Возраст обучающихся 9-17 лет.

**Режим занятий:** программа предусматривает 6 часов занятий в неделю (3 раза в неделю по 2 академических часа), в году 36 учебных недель.

**Формы организации деятельности обучающихся:**

- индивидуальная,
- групповая,
- работа по подгруппам.

**Формы проведения занятий:**

- на теоретических занятиях: рассказ, беседа, лекция;
- на практических занятиях: учебное занятие, открытое занятие, соревнование, учебно-тренировочный сбор, контрольно-переводной экзамен.

**Виды подготовки, используемые в данной программе:**

**Теоретической подготовкой** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

**Технической подготовкой** называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

**Тактической подготовкой** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

**Физической подготовкой** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

**ОФП** называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

**СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

#### **Условия зачисления на этап подготовки**

Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы, перевод из одной группы в другую определяются непосредственно учреждением и оформляются приказом директора спортивной школы. Условием для перевода обучающихся на следующий год обучения является сдача контрольно-переводных нормативов.

**На спортивно-оздоровительном этапе** подготовки могут заниматься все желающие, годные по состоянию здоровья, предоставившие заявление родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего и медицинскую справку от участкового педиатра с указанием вида спорта.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Зачисление обучающихся на спортивно-оздоровительный этап осуществляется с 9 лет. Спортивно-оздоровительный этап может рассматриваться как самостоятельный этап подготовки и как этап подготовки к занятиям в группах начальной подготовки.

## II. Нормативное обеспечение программы

### Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы образовательных учреждений в спортивно-оздоровительных группах 52 недели

Таблица № 1

Год обучения	Возраст для зачисления	Максимальное количество учебных часов		Численность группы	Соотношение разрядников
		В неделю	В год		
1 год 52 недели	9-17	6	312	15-20	Без разряда

Таблица 2

### Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп	Оптимальный состав группы	Максимальный состав группы	Максимальное кол-во часов в неделю	Требования по физической и технической подготовке
СО	До 1 года	9 лет	10	15-20	30	до 6<3>	Выполнение нормативов по ОФП
СО	Свыше года	с 10 лет	10	15-20	30	6	Выполнение нормативов по ОФП

Продолжительность одного учебного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов.

По образовательным программам, реализуемым в области физической культуры и спорта, допускается проведение учебных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

### III. Учебный план

Таблица № 3

#### Учебный план подготовки на год на 52 недели:

Группа	Теория	ОФП	СПУ	Мониторинги и соревнования	Подвижные игры	Всего часов за год
СОГ ( в акад.часах)	4	243	20	12	33	312

- количество часов в группе может незначительно изменяться, в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, целей, задач и условий учебно-тренировочного процесса
- часы в таблице указаны с учётом совмещения работы над школой базовых движений, специальной физической подготовки, совершенствованием технико-тактического мастерства и специальных подготовительных упражнений.

ОФП – общая физическая подготовка

ПИ – подвижные игры

СПУ – специальные подготовительные упражнения

ТЕОРИЯ – необходимые теоретические знания

МОНИТОРИНГИ, СОРЕВНОВАНИЯ – общее время, затраченное на соревнования

Таблица 4

#### Примерная схема тренировочного задания

Направленность блока тренировочных заданий		Основная педагогическая задача		Порядковый номер тренировочного задания	
Этап обучения, год обучения	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания	Организационные указания	
СО:	Комплекс упражнений и последовательность их выполнения	Интенсивность выполнения упражнений; длина отрезков дистанции и время их преодоления; вес снарядов; количество повторений и серий; продолжительность и характер пауз отдыха	Отразить возможные ошибки при выполнении упражнений и способы их устранения; моменты, на которые следует обратить внимание в воспитательной и психологической подготовке и др.	Место проведения занятий. Указать необходимый инвентарь и оборудование	

Таблица 5

**Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)**

Средства подготовки	СОГ		
	До 1 года	Свыше года	
Общая физическая	80 %	75%	75%
Специальные подготовительные упражнения	5%	10%	10%
Подвижные игры	15 %	15%	15%

\* сочетание средств подготовки в спортивно-оздоровительных группах зависит от условий занятий, материально-технической базы и варьируется в зависимости от календарных планов федераций и текущих планов тренера-преподавателя.

Таблица 6

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (кол-во соревнований, мониторингов, тестов и т. д.)**

Виды соревнований	Этапы подготовки	
	СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ	
	До 1 года	Свыше года
Контрольные	4	4
Отборочные	4	4
Основные	4	4

\* количество мероприятий может меняться в зависимости от общешкольных, городских и всероссийских мероприятий

**Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:**

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Виды подготовки (структура учебного предмета):

1. Теоретическая подготовка.
2. Общефизическая подготовка.
3. Специальная физическая подготовка.
4. Техническая подготовка.
5. Тактическая подготовка.
6. Контрольно-переводные испытания.

Таблица № 8



## Учебный план-график распределения часов на год (52 недели)

Содержание занятий	С е н т я б р ь	О к т я б р ь	Н о я б р ь	Д е к а б р ь	Я н в а р ь	Ф е в р а л ь	М а р т	А п р е л ь	М а й	И ю н ь	И ю л ь	А в г у с т	В с е г о
<b>Теория</b>													
Краткие сведения о строении и функций организма человека.		0,1					0,1						0,2
Значение физических упражнений				0,1		0,1							0,2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0,2			0,2								0,2
Интересные истории и факты о физкультуре и спорте		0,1		0,1		0,1		0,1		0,1			0,5
Правила поведения в спортивном зале		1			1		1		1				4
<b>ИТОГО часов:</b>	<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2,5</b>				<b>4</b>
<b>Практические занятия</b>													
ОФП	10	10	10	12	12	12	12	12	12	12	10		244
Подвижные и развивающие игры	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4		33
Специальные подготовительные упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
Участие в соревнованиях Контрольные нормативы	На основании календарного плана соревнований												
			3		3		3		3				12
<b>ИТОГО часов</b>	<b>25</b>	<b>25,5</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26,5</b>	<b>26</b>	<b>26</b>		<b>308</b>
<b>ВСЕГО часов</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>26</b>		<b>312</b>

План составлен с расчетом 52 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы в академических часах. Академический час составляет 45 минут.

## IV.Содержание изучаемого курса

### Программный материал для практических занятий

**Спортивно-оздоровительный этап** – занимающиеся осваивают основные двигательные действия и жизненно важные навыки и умения: формирование правильной осанки, бег, ходьба, прыжки в длину, высоту и др., метания, лазание, упражнения в равновесии, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде. Содержание занятия определяется на основании материала для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного. Широко используются различные оздоровительные системы типа

калланетики, шейпинга, атлетической гимнастики, пилатеса и т.п.

### ***Физическая подготовка юных волейболистов (для всех возрастов на спортивно-оздоровительном этапе обучения)***

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки, между которыми существует тесная связь.

**Общая физическая подготовка** направлена на развитие основных двигательных качества – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола. Для общей физической подготовки используются упражнения из других видов спорта: гимнастики (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза), акробатики (группировки, стоки и перекуты, кувырки и т.п.), легкой атлетики (бег, прыжки и метания), баскетбола, гандбола, а также подвижных игр.

В зависимости от задач занятия, общеразвивающие упражнения можно включать в подготовительную, основную и заключительную часть. Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений необходимо выделять отдельные занятия.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).

«Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекут, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи,

нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

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

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

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

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.

Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

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

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

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

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на 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).

Многokратные 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). Многokратные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером.

Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многokратные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многokратные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многokратные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячeметом).

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. Многokратные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

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

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

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многokратно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя па месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.

Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного

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

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.

Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячеметом) 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 (с собственного подбрасывания).

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при **блокировании**. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, 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 набрасывает партнер. Партнер с мячом может изменить 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 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

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

выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении).  
Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

## **Тактико-техническая подготовка волейболистов**

### **Основные понятия тактики**

К основам тактики относится систематизация средств и способов ведения игры, конкретное рассмотрение примеров тактических действий игроков и команды в целом в процессе соревнований, а также обобщение опыта комплектования игроков и их специализация в приемах защиты или нападения.

Средствами тактики являются все технические приемы игры: передача мяча, подача, нападающий удар, блокирование и отвлекающие действия. В процессе соревнований игрок, в зависимости от сложившейся игровой обстановки, может применять одну из разновидностей каждого тактического приема и достигать при этом различного результата. Поэтому эффективность тактических средств ведения игры рассматривают в тесной взаимосвязи с конкретными действиями противника. Таким образом, изучаются наиболее эффективные тактические средства нападения против сильной обороны противника, а также средства активной защиты в противовес мощному нападению.

Тактическими способами ведения игры называются согласованные и целенаправленные действия нескольких игроков (комбинации) или всей команды (системы игры).

Тактическая подготовка волейболистов предусматривает изучение тактических средств нападения и защиты, тактических систем нападения и защиты, выбор соответствующей тактики в индивидуальной и командной игре, тактическую подготовку команды.

Тактическая подготовка игроков и команд осуществляется в результате: 1) изучения теоретических основ игры; 2) выполнения специальных упражнений, приближенных к условиям игры; 3) учебно-тренировочных игр; 4) товарищеских встреч (контрольных соревнований); 5) соревнований.

В тактической подготовке можно выделить четыре методически взаимосвязанные задачи:

1. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.

2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействию с партнерами в нападении и защите; командным действиям, характеризующимся определенным расположением игроков на площадке и их функциями.

3. Формирование умения эффективно использовать отдельные технические приемы и тактические навыки в зависимости от возможностей самого игрока, особенностей игры противника и внешних условий.

4. Развитие способности быстро и гибко переключаться с одних тактических систем и вариантов на другие также в зависимости от конкретной обстановки на площадке и особенностей действий противника.

Если первые две задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие будут решаться на протяжении многолетнего этапа совершенствования игроков.

**Тактика игры** - это целесообразное применение средств, способов и форм ведения игры с учетом подготовленности команды и конкретной обстановки.

Развитие тактики игры определяется ростом технического мастерства игроков. Жизнеспособность тактики в ее гибкости и творческом использовании: умении приспособиться к особенностям конкретного противника и навязывать ему «свою» игру.

Средствами ведения игры являются все технические приемы и способы их

выполнения.

Способами ведения игры называются рациональные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, применяемые ими в борьбе с противником.

**Индивидуальные действия** — это самостоятельные действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи.

**Групповые действия** — взаимодействие двух или нескольких игроков, выполняющих конкретную командную задачу.

**Командные действия** — взаимодействие всех игроков команды, направленные на выполнение определенных задач в нападении и защите.

Системой игры называется определенная организация взаимодействий игроков команды, основанная на их функциях и расположении на площадке.

**Тактические комбинации** - разученные, согласованные действия игроков, направленные на создание одному из них условий для завершения атаки.

**Формы ведения игры** - это характер проявления игровых действий команды, обусловленных решением определенных тактических задач. Они выражаются в активных действиях игроков, в быстром или медленном темпе игры, в умении сбивать темп игры противника и навязывать свой, в тактике замен и перерывов, в проявлении игровой дисциплины, активной борьбы.

**Игровая дисциплина** — подчинение действий каждого игрока командным и в то же время проявление инициативы и творчества; умение четко выполнять поставленные задачи на протяжении всей игры и турнира, сохранять собранность, умение переключаться с одних действий на другие по заданию тренера.

#### **Классификация тактики.**

И тактика нападения, и тактика защиты подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия.

В свою очередь, каждая из этих групп в зависимости от форм ведения игр делится на виды. В нападении, например, индивидуальные действия делятся на действия игрока без мяча и с мячом. Виды же в зависимости от конкретного содержания игровых действий подразделяются на системы и способы. Например, система игры в нападении через игрока передней линии со второй передачи или через выходящего игрока задней линии также со второй передачи. Но и отдельные способы подразделяются на варианты и комбинации. Например, нападение со второй передачи в системе игры через выходящего игрока задней линии подразделяется на три варианта: нападение через игрока, выходящего из зоны 1, выходящего из зоны 6, наконец—из зоны 5.

#### **Основные понятия техники.**

В целом под техникой игры в спорте понимают систему рациональных действий, направленных на достижение высоких спортивных показателей. Иными словами, техника в любом виде спорта — это манера, в которой выполняют движение, сам процесс его выполнения, построенный на комплексе специальных правил. В волейболе, о чем упоминалось выше, эти правила имеют при формировании техники игры особенно важное значение.

Индивидуальная тактика сводится к применению технических умений и навыков, к целенаправленному использованию всего арсенала технических средств, а также к учету и оценке реакций противника отдельно взятым игроком.

Если трудно установить, где кончается техника игры и где начинается ее тактика, то это в высшей степени относится к сфере соприкосновения или, точнее, тесной взаимосвязи техники игры с индивидуальной тактикой.

Продемонстрируем эту тесную взаимосвязь только одним примером. Передачи для нападающего удара, т. е. высота и дальность траектории полета мяча, крайне многообразны по видам пасовки. Каждый из видов передач целесообразен, однако, при определенной игровой ситуации, поскольку обладает особыми техническими свойствами. Знание того, когда и где более всего подходит тот или иной вид передачи, следует

привить игроку в период тренировок.

Отработку индивидуальной тактики можно считать завершенной, если во время состязания игрок при выборе технических приемов, которыми он овладел, максимально близко подходит к оптимальному решению, обусловленному ситуацией. Определив абсолютно лучшее решение чисто теоретически, игрок, прежде чем примет решение, должен в кратчайшее время учесть все влияющие факторы. Однако это весьма трудно. Мгновенная оценка большого числа взаимодействующих факторов и принятие решения, которое даст наибольший эффект, доступны лишь искусному игроку. (При этом игрок, с одной стороны, может задавать тон, формируя определенные ситуации, с другой — приспосабливается к положению вещей). Применять индивидуальную тактику, естественно, не означает действовать только по собственному усмотрению. Каждый игрок обязан учитывать общекомандные тактические действия. Так, например, если игре задают быстрый темп, то не стоит злоупотреблять высокими передачами. Пасующему игроку следует прибегать, соответственно обстановке, в основном к низким и настильным передачам.

В остальном авторы полностью придерживаются мнения Кобрле, который на международном симпозиуме в рамках чемпионата мира по волейболу в Праге в сентябре 1966 г. логично заметил, что индивидуальная тактика ответственна за творческий момент в игре. Индивидуальная тактика действительно делает игру богаче, красивей, интересней и привлекательней. В ней изюминка игры.

#### **Классификация техники.**

Довольно большой арсенал технических средств складывается из многообразия различных способов и приемов, которые сведены в шесть основных групп, если не учитывать вариантов. (Под вариантами следует понимать различные возможности придания мячу кручения или выполнения движения рукой при нападающем ударе.)

Арсенал технических средств каждого игрока велик, поскольку игрок помимо специализации (использования своих сильных сторон) обязан владеть на должном уровне всеми остальными умениями и навыками. На любой позиции во время игры он должен «постоять за себя». Игрок, не умеющий принимать подачи, не представляет ценности для команды, хотя успешно может «замещать», скажем, нападающего. Команды применяют технические средства в различном комплексном сочетании. Существуют два пути повышения эффективности техники без учета тактических требований. Это, с одной стороны, увеличение арсенала технических средств, используемого командами, или частичная замена ранее применявшихся форм более современными и целесообразными. С другой стороны, отточка, доведение до совершенства существующей техники игры. Именно этот второй путь наиболее приемлем для команд, имеющих низкий и средний уровень спортивных достижений.

*На спортивно-оздоровительном этапе подготовки* обучающиеся изучают технику основных приемов игры в волейбол, на занятиях формируются тактические умения и осваиваются тактические действия. Широко применяется игровой метод, подвижные игры, метод круговой тренировки, упражнения и эстафеты из других видов спорта, которые способствуют развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Задача состоит в том, чтобы данные качества использовались обучающимися в технических и тактических действиях в процессе игры. С этой целью необходимо использовать игровой метод, практиковать использование подвижных игр, различных эстафет из других видов спорта, метода круговой тренировки. Особое внимание необходимо уделять развитию скоростных качеств в упражнениях с мячом.

На данных этапах учебно-тренировочного процесса при помощи интегральной подготовки у обучающихся целенаправленно формируется устойчивая взаимосвязь между физической и технической, физической и тактической, технической и тактической подготовкой. Учебные, контрольные и календарные игры служат высшей формой



интегральной подготовки.

При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность. Количество тренировочных занятий по структуре аналогичных игровым соревновательным единоборствам должна увеличиваться по мере приближения к соревнованиям.

Опыт соревновательной деятельности показывает, что наибольшее внимание при подготовке к соревнованиям необходимо уделять подаче и ее приему, различным защитным действиям спортсменов в защите и нападении: блокированию, страховке, а также в действиях по переключению от защиты к нападению и наоборот.

Материал по физической подготовке представлен в программе без разделения по годам обучения. Ориентиром для тренеров служат задачи и содержание технико-тактической подготовки, которое дифференцировано по годам обучения.

### **Техническая подготовка**

#### ***Техника нападения:***

1. Перемещения и 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: мяча сверху двумя руками, над собой на месте и после перемещения, с набрасывания партнера – на месте и с 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 в собственного подбрасывания и партнера.
3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.
5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу; стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; броско теннисного (хоккейного 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; удар с передачи.

#### ***Техника защиты:***

1. Перемещения и стойки: то же, что и в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.
3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, 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:*

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

1. 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.
2. 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 – веру 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, 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.

### *Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений.*

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям волейболом.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема

уравнивания возможностей занимающихся. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

### **Теоретическая подготовка**

**Теоретическая подготовка начинается с первого года обучения в спортивных учреждениях и является неотъемлемой составной частью разносторонней подготовки юных спортсменов.** Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Под этим видом подготовки, также подразумевают систему интеллектуальных умений и навыков тренеров-преподавателей, ведущих к формированию убеждений и развитию познавательных способностей юных спортсменов в процессе его обучения в спортивной школе. Основной целью теоретической подготовки является повышение общих и специальных знаний обучающихся.

### **Содержание теоретической подготовки**

**основными знаниями являются:**

а) знания мировоззренческого, мотивационного и спортивно-этического характера, т. е. знания, которые содействуют формированию правильного взгляда на мир в целом, позволяют осмыслить общую суть спортивной деятельности, ее общественное и личное значение для спортсмена, сформировать рациональные основы устойчивых мотивов и принципов поведения.

б) знания, составляющие общую научную основу подготовки спортсмена (общие принципы физического воспитания, естественнонаучные и психологические основы спортивной деятельности и т. д.);

в) спортивно-прикладные знания, включающие конкретные сведения о правилах спортивных состязаний, спортивной технике к тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической, волевой и специальной психической подготовки, правилах построения спортивной тренировки, вне тренировочных факторах учебно-тренировочной деятельности, требованиях к организации общего режима жизни, вытекающих из условий спортивной деятельности, правилах самоконтроля, материально-технических условиях занятий спортом и т. д.

### **Задачи теоретической подготовки**

## **Основными задачами теоретической подготовки в спортивно-оздоровительных группах являются:**

- формирование здорового образа жизни, приобщение обучающихся к систематическим занятиям волейболом;
- ознакомление обучающихся с видом спорта волейбол, его историей и достижениями российских волейболистов на всероссийской и международной арене;
- ознакомление обучающихся с краткими сведениями о функциях и строении детского организма и влиянии на него физических упражнений;
- знакомство с гигиеническими требованиями к тренировочному процессу, инвентарю, спортивной одежде и обуви, закаливанием, режимом юных спортсменов, правильным питанием;
- знакомство с понятиями общей и специальной физической подготовки, основами техники избранного вида спорта и правилами соревнований.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с задачами физической культуры и спорта, историей избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

Особую категорию составляют глубокие знания тех требований и правил, с которыми юный спортсмен сталкивается каждый день. Это, в первую очередь, относится к режиму дня и питания, правилам личной гигиены и самоконтролю.

В понятие теоретической подготовки, понимается, входит постоянное и тщательное изучение правил соревнований.

Большую помощь в теоретической подготовке юного спортсмена оказывает специально подобранная литература по основным вопросам тренировки при обязательном соблюдении требования постепенного усложнения рекомендуемого материала (для обучающихся старшего возраста).

При проведении теоретических занятий следует помнить, что расширение теоретических знаний юных спортсменов, привитие им навыков самостоятельного мышления, развитие способности к самоконтролю, самоанализу своих действий является залогом их будущих успехов в избранном виде спорта

### **Формы теоретической подготовки**

#### **Формы теоретической подготовки**

Возможности передачи развернутой системы сведений теоретического характера в процессе подготовки обучающихся ограничены. Теоретическая подготовка детей на спортивно-оздоровительном этапе обучения проводится главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования (рассказа, беседы, для более старшего возраста с 15 лет - семинары, самостоятельное изучение литературы, зачеты и др.).

*Рассказ* – наиболее распространенный метод в работе с дошкольниками и младшими школьниками. Выглядит он как монолог тренера, строящийся по принципу повествования, описания или разъяснения. При этом важно не выводить нравоучение из рассказа прямо, а предоставить возможность детям самим дать оценку услышанному и сделать выводы.

*Беседа* - также относится к наиболее распространенным организационным формам теоретической подготовки. Это диалогическая форма работы тренера с обучающимися. Особое значение она имеет при проведении теоретических занятий в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки, когда еще не окрепли познавательные интересы обучающихся, а также при знакомстве с трудными вопросами. Успех беседы зависит в первую очередь от четкого определения темы теоретического занятия и учебной задачи (сообщить новый материал, способствовать использованию полученных знаний в новых ситуациях и т. д.).

Готовясь к беседе, тренер-преподаватель, спортивный врач или психолог определяет, какие знания юных спортсменов он может в ней использовать, какие представления, основанные на их личном опыте, помогут им в решении поставленных вопросов. В конце беседы необходимо подвести итоги, обобщающие ее содержание.

*Лекции* читают юным спортсменам главным образом в период пребывания их в спортивно-оздоровительных лагерях.

В лекциях тренер-преподаватель систематически излагает теоретические положения, высказывает свое отношение к ним. Каждая лекция требует от тренера-преподавателя анализа материала по изучаемой теме, критического отношения к нему. Для чтения лекций следует привлекать наиболее квалифицированных тренеров-преподавателей, специалистов по психологии, физиологии, спортивной медицине. Введение в лекцию элементов беседы оживляет занятия и повышает интерес спортсменов к ним.

Таблица № 9

### Тематический план на 52 рабочих недели

Содержание	Количество часов
<b>Теоретический материал:</b>	
1.Интересное о физкультуре и спорте	0,5
2.Значение физических упражнений	0,2
3. Краткие сведения о строении и функциях организма	0,2
4.Гигиенические знания и навыки	0,2
5. Правила поведения в спортивном зале	2,5
Итого:	4
<b>Практический материал</b>	
1.Общая физическая подготовка	244
2.Подвижные игры, соревнования	33
3.Специальные подготовительные упражнения	20

4.Сдача контрольно-переводных нормативов	12
Итого:	308
<b>Всего:</b>	<b>312</b>

\*Возможны восстановительные мероприятия (прогулки в лес, посещение бассейна, активный отдых).

### **Методические рекомендации к проведению теоретической подготовки**

Наиболее благоприятным временем для теоретической подготовки является подготовительный период

Непосредственно во время учебного занятия сообщение знаний связано с аргументацией тренером-преподавателем тренировочных заданий, формированием осмысленно активного отношения к ним, управлением ходом их реализации, анализом результатов выполнения.

При подготовке к проведению теоретических занятий с юными спортсменами тренеру-преподавателю рекомендуется:

- 1) прочесть наименование темы, определить количество часов, отводимых на нее на каждом году обучения;
- 2) внимательно ознакомиться с содержанием учебного материала соответствующего параграфа;
- 3) вдумчиво прочитать методические указания, вопросы, чтобы узнать, что должны понять и усвоить занимающиеся;
- 4) определить организационную форму проведения теоретического занятия (рассказ, беседа, лекция и т. п.).

При подготовке к занятию тренер-преподаватель должен пользоваться также рекомендуемой литературой по своему виду спорта, список которой обычно приводится в программе для спортивных школ.

Естественно, в зависимости от вида спорта, конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься определенные коррективы.

На основе материалов, рекомендуемых для изучения теоретической подготовки, приведенных в начале каждой главы пособия, тренер должен разработать план по теоретической подготовке в соответствии с периодизацией тренировки в избранном виде спорта. В этом плане указывается название темы, содержание теоретических занятий и распределение часов по месяцам, этапам, периодам годового цикла. В спортивно-оздоровительных группах целесообразно иметь рабочие (месячные) планы по теоретической подготовке.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, в том числе и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении

об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам волейбола рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории волейбола, гигиены, волейбольного инвентаря, техники выполнения различных видов подач и способов приема мяча. На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный.

## **V. Методическое обеспечение программы**

### **Задачи спортивно-оздоровительного этапа (СО):**

#### ***Образовательные:***

- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники волейбола в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- приобретение навыков использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий;
- обучение использованию в речи детей спортивной терминологии.

#### ***Воспитательные:***

- воспитание личностных качеств: коллективизма, толерантности (терпимости), трудолюбия, уважения к товарищам и педагогам, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание патриотизма и любви к родному краю;
- привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание духовно-нравственных качеств поведения в коллективе.

#### ***Развивающие:***

- развитие физических качеств и физической подготовленности обучающихся;
- развитие природного потенциала каждого ребенка;
- укрепление здоровья, повышение работоспособности обучающегося;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям;
- развитие специальных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений);

#### ***Оздоровительные:***

- укрепление здоровья;
- предотвращение приобретения вредных привычек;
- формирование устойчивой привычки к соблюдению режима дня;
- способствование закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

### **Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития на спортивно-оздоровительном этапе обучения**

Таблица 5

Морфофункциональные показатели, физические	Возраст, лет
--	--------------

качества	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+				

## VI. Воспитательная работа

В ДЮСШ № 5 реализуются идеи целостного подхода к спортивному образованию, воспитанию и развитию личности.

Содержание дополнительного образования спортивной направленности, реализуемого в ДЮСШ-5, обеспечивает условия

- 1) для организации активного, содержательного досуга,
- 2) для самосовершенствования личности, реализации права на собственный выбор взглядов и убеждений, проявлять активность, уверенность в своих силах и способностях,
- 3) для формирования здорового образа жизни, развития физических, интеллектуальных и нравственных качеств, иметь стремление быть здоровым, бодрым, доставлять радость себе и окружающим
- 4) для творческого развития и профессионального самоопределения в выборе профессии,
- 5) для достижения спортивных успехов сообразно способностям, стремиться к познанию, проявлению и реализации своих спортивных способностей,
- 6) для содействия взаимопониманию между различными национальными, религиозными и социальными группами.

Воспитательная система существенно влияет на эффективность образовательной системы школы, направленной на решение следующих задач:

1. Формирование общей культуры воспитанника.
2. Интеллектуальное, физическое, духовно-нравственное развитие личности.
3. Воспитание гражданственности, патриотизма, трудолюбия, уважения к личности и свободам человека, любви к окружающей природе, семье.
4. Создание благоприятных условий для разностороннего развития личности, выработки у него высоких нравственных качеств, психологической устойчивости к негативным влияниям социокультурной среды.
5. Подготовка подростков физически крепкими, выносливыми, активными в жизни.
6. Формирование потребности в здоровом образе жизни.
7. Создание условий для психолого-социальной реабилитации социально незащищенных детей и подростков.



Многообразие направлений деятельности, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей и подростков и влияния спорта и физической культуры на становление нравственной и гражданской позиции личности позволяют реализовывать идеи формирования мужественной, успешной и гармоничной личности.

## **VII. Требования к уровню подготовки обучающихся**

**В результате обучения по программе обучающиеся должны:**

**Знать:**

- о спортивной одежде, инвентаре при занятии волейболом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке;
- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в баскетбол, футбол, волейбол;
- места занятий и инвентарь;
- об истории развития вида спорта в России, Ростовской области и МБОУ ДОД ДЮСШ№5;
- терминологию волейбола;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе.

**Уметь:**

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики баскетбола, волейбола, футбола;
- правильно применять технические приемы в игровых видах спорта;
- выполнять основные технические элементы по волейболу;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным категориям.

**Использовать полученные знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни для:**

- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых в жизни;
- ведения здорового образа жизни;
- соблюдения мер предосторожности и правил поведения;
- успешного участия в соревнованиях;
- оказания первой медицинской помощи.

**Формы контроля:**

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях школы, района, города (по желанию ребенка).

### **Контрольно-переводные требования**

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом волейболистов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из трех нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и технической подготовке (ТП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - Метание (бросок) набивного мяча массой 1 кг двумя руками из-за головы; челночный бег 30 м: 5х6м, Прыжок вверх со взмахом рук.

**Контрольно-переводные испытания по общей физической и технической подготовке (волейбол) для спортивно-оздоровительного этапа (юноши, девушки 9-17 лет)**

Таблица12

№ №	Тесты	Спортивно-оздоровительный этап подготовки	
		1- 2 год обучения	3 год обучения
<b>Физическая подготовка</b>			
1.	Метание (бросок) набивного мяча массой 1 кг двумя руками из-за головы	7,5м	8м
2.	Челночный бег 30 м: 5х6м	12,0с	11,9с
3.	Прыжок вверх со взмахом рук	35 см	38

**Техническая подготовка**

Показатели	Спортивно-оздоровительный этап 1-3 года
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3
Первая передача на точность из зоны 6 в зону 3 (6м)	2
Подача: 10-13 лет (нижняя прямая), 12-15 лет (верхняя прямая в правую половину площадки), 14-17 лет в зону 4-5.	3

**Педагогический контроль**

Тестирование общей физической и технической подготовленности осуществляется один раз в год, в конце учебного года.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

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

**Физическая подготовка.**

**1. Метание (бросок) набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.**

**Метание с места.** Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч

двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

**2. Челночный бег 30 м: 5х6 м.** На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

**3. Прыжок вверх со взмахом рук.** Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

#### ***Обязательная техническая программа***

##### ***1. Испытания на точность второй передачи.***

В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

##### ***2. Испытания на точность первой передачи (прием мяча).***

Для СО групп 2-3 года обучения обязательными являются нормативы по технической программе:

**2.1. Испытания на точность второй передачи; из зоны 3 в зону 4; из зоны 2 в зону 4; из зоны 3 в зону 2 стоя спиной к ней; вторая передача в прыжке из зоны 2 в зону 3 - из них на выбор 2 норматива.**

**2.2. Нормативы: передача мяча на точность в прыжке через сетку из зоны 4 в зону 4; передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование): - из них на выбор 1 норматив.**

##### ***3. Испытания на точность подачи.***

Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Поддачи в группах СО с 9 лет на выбор: нижняя прямая либо боковая, верхняя прямая, с 10 лет верхняя прямая, с 12-14 лет – верхняя прямая в правую (левую) сторону площадки), зоны 4-5 (1-2), с 14-17 лет в зону 4-5(1-2). Участки следующие: площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии 3х3 м. Каждый спортсмен выполняет 10 попыток. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

**VIII. Перечень  
необходимого спортивного инвентаря и оборудования в расчете на  
группу обучающихся**

Таблица 13

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	25
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Барьер легкоатлетический	штук	20
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Скакалка гимнастическая	штук	25
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Утяжелитель для ног	комплект	25

**IX. Требования к технике безопасности в условиях учебных занятий и соревнований.**

В качестве тренера-преподавателя с целью организации и проведения учебных занятий по волейболу могут быть допущены лица, имеющие квалификацию в соответствии с тарифно-квалификационными характеристиками или профессиональными стандартами тренера (тренера-преподавателя), подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом). Тренер-преподаватель несет полную ответственность за безопасность и сохранность здоровья во время предусмотренных расписанием занятий. Тренер-преподаватель обязан пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры в сроки, установленные законодательством РФ. С тренером-преподавателем должны быть проведены инструктажи: вводный, первичный на рабочем месте, повторный, а в случае необходимости – внеплановый и целевой. Особое внимание следует обратить на инструктаж тренера-преподавателя по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях школы.

Обучающиеся спортивной школы обязаны:

- своевременно проходить медицинские осмотры;
- выполнять по согласованию с тренером-преподавателем указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей образовательную деятельность, либо своему тренеру-преподавателю, о возникновении во время учебных занятий ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка;

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, учебных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

Следующая инструкция по технике безопасности во время проведения учебных занятий на отделении волейбола для спортсменов МБУ ДО ДЮСШ №5 определяет действия спортсменов перед началом, во время и после окончания занятий.

### **Инструкция по технике безопасности во время проведения учебных занятий на отделении волейбола для обучающихся МБУ ДО ДЮСШ № 5**

- 1.К занятиям волейболом допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 2.Для участия в учебных занятиях обучающийся должен прибыть к месту проведения за 15 минут до начала тренировки.
- 3.К занятиям волейболом в спортивном зале допускаются обучающиеся в спортивной одежде (футболка, трусы, носки и спортивная обувь). Обувь должна быть легкой и гибкой с резиновыми или композиционными подошвами без каблуков. Запрещается носить предметы, которые могут привести к травме (браслеты, кольца, серьги, ожерелья), которые в ходе тренировочного занятия могут стать причиной травмы. Ногти должны быть коротко острижены. Волосы собраны в аккуратный хвостик или косичку. В спортивный зал входить только вместе с тренером-преподавателем.
- 4.Включение и выключение светильников в спортивном зале осуществляется исключительно тренером-преподавателем. При обнаружении неисправности напольного покрытия, сеток или щитов, закрывающих батареи, немедленно поставить в известность тренера-преподавателя.
- 5.Приступить к занятиям после проверки надежности установки и крепления стоек и волейбольной сетки, отсутствия посторонних предметов на спортивной площадке.
- 6.В случае плохого самочувствия, недомогания, травмирования в процессе занятий прекратить выполнение упражнения, немедленно сообщить тренеру-преподавателю.
- 7.Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и при необходимости помочь оказать тренеру-преподавателю первую доврачебную помощь пострадавшему.
- 8.Покидать спортивный зал во время учебного занятия допускается только с разрешения тренера-преподавателя.
- 9.При объяснении тренером-преподавателем новых упражнений занимающиеся должны внимательно слушать, нельзя отвлекаться, также прерывать и комментировать объяснения, мешать своим товарищам, т.к. все эти действия нарушают общую дисциплину и отражаются на усвоении нового материала.
- 10.При потере мяча запрещается пробегать между другими занимающимися, выполняющими упражнения в парах, во избежание столкновения и получения травм. Предупреждать других обучающихся, чтобы мяч не оказывался под ногами и не наступить на него.
- 11.Во время выполнения упражнений соблюдать заданное направление, дистанцию, интервалы и выполнять методические указания тренера-преподавателя.
- 12.Начиная ускорение убедиться, что пространство впереди свободно, и чтобы юные спортсмены имели возможность остановиться, не добегая до стены.
- 13.Выполнение бросков набивных мячей начинать по сигналу тренера-преподавателя.
- 14.Не стоять в зоне направления и падения набивных мячей. Мячи подбираются строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью занимающихся.

15. Перед выполнением силовых упражнений следует хорошо разогреть мышцы. Вес отягощений должен увеличиваться постепенно и быть в пределах, доступных для данного контингента занимающихся.
16. Для предохранения от ушибов, вывихов и растяжений применять фиксаторы стопы, наколенники и налокотники, использовать тейпирование суставов пальцев рук.
17. При выполнении упражнения «челночный бег» не касаться рукой пола во избежание смещения центра тяжести тела, которое может привести к падению.
18. При выполнении упражнений по обучению и совершенствованию нападающего удара приземляться на полусогнутые ноги, не касаясь сетки атакующей рукой после удара. При разбеге уделять внимание обязательному выполнению стопорящего шага перед прыжком, чтобы избежать приземления на разделительную линию под сеткой и столкновения с блокирующим игроком противника.
19. При блокировании руки параллельно подняты вверх-вперед, пальцы разведены, кисти напряжены и расположены над сеткой. После блока руки стараться опустить так, чтобы не задеть сетку и рядом стоящего партнера, приземление на обе ноги. При групповом блоке необходимо следить за своевременной остановкой игроков после перемещений – выпрыгивание после остановки вертикально вверх, приземление в точке отталкивания.
20. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
21. При возникновении пожара в спортивном зале или других помещениях немедленно прекратить занятие, организованно под руководством тренера-преподавателя покинуть зал через запасные выходы согласно плану эвакуации.
22. Занятия заканчивать по команде тренера-преподавателя, убрать спортивный инвентарь, организованно покинуть место проведения занятий, вымыть руки и в течение 15 минут по окончании тренировки покинуть здание в сопровождении родителей (законных представителей), либо самостоятельно.

### **Требования безопасности перед началом и во время спортивных соревнований**

Для решения комплекса вопросов при подготовке и проведении соревнований должен быть создан оргкомитет, состав каждого зависит от масштаба соревнований. К участию в соревнованиях допускаются лица, имеющие квалификацию, предусмотренную правилами по виду спорта, положением (регламентом) о проведении соревнования, имеющие медицинский допуск для участия в соревновании. На соревнованиях любого масштаба должны присутствовать врачи, в соответствии с требованиями правил по виду спорта, нормативных правовых актов федеральных органов исполнительной власти. Участию в спортивных соревнованиях должна обязательно предшествовать соответствующая спортивная подготовка. Нарушение правил соревнований, отдельные проявления злонамеренной грубости должны пресекаться путем наложения дисциплинарных взысканий, вплоть до дисквалификации спортсмена. О каждом несчастном случае с участниками соревнований обязательно следует поставить в известность директора школы, после оказания пострадавшему первой доврачебной помощи и неотложных мероприятий. Проведение спортивных соревнований с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря без специальной спортивной формы участников, в отсутствие лиц, ответственных за организацию и проведение соревнований, не допускается.

## Х. Информационное обеспечение:

### Литература

1. «Волейбол» примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР (этапы НП и УТ), Авторы: Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П., Москва, 2003 г.
2. Загвязинский В.И., Атаханов Р. Методология и методы психолого-педагогического исследования: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2005г.
3. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов. — М.: СпортАкадемПресс, 2001. — 480с.

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. — 406-408с.

### Перечень интернет-ресурсов:

Консультант Плюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):

- Федеральный закон от 29.

12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;

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

- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания **медицинской помощи** при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;

1) Минспорта РФ Минспорта РФ // <http://www.minsport.gov.ru/sport/>;

2) Библиотека международной спортивной информации. // <http://bmsi.ru>;

5) <http://www.volley.ru/pages/225/>,

### Аудиовизуальные средства:

1) фильм Первого канала "Больше чем золото", <http://www.volley.ru/pages/1100/>

2) фильм ВГТРК "Время Романыча", <http://www.volley.ru/pages/1101/>

3) фильм ОТК Россия 2 "Охотник за медалями". <http://www.volley.ru/pages/1102/>

4) «Ю. Чесноков. Победа над собой»; «Они были первыми».

5. Видеоматериалы чемпионатов мира и Европы по волейболу разных лет.

6. Видеоматериалы олимпийских игр по волейболу.