

Комитет по образованию городского округа «Город Калининград»

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда средняя общеобразовательная школа № 26

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей
эстетического цикла и
ПДО MAOY COII № 26
протокол № 4
от 25.05.2018 года

УТВЕРЖДЕНА

на заседании MC
MAOY COII № 26
протокол № 5
от 31.05.2018 года

РАЗРЕШЕНА

к применению приказом
директора MAOY COII № 26

Приказ №107/Тот 01.06.2018 года
Подпись  А. А. Чаплыгин


Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Возраст детей - участников программы – 10-18 лет

Срок реализации программы – 468 часов

Программу составил:

Толоконникова Елена Валерьевна
педагог дополнительного образования,
руководитель секции «Волейбол»
MAOY COII № 26 г.Калининграда

Калининград
2018 год

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности является адаптированной программой по волейболу для общеобразовательной школы.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность, практическая значимость

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 13-18 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Педагогическая целесообразность

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное

содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личносно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Практическая значимость

Программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования действий;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию, направленному на совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом.

Отличительные особенности данной Программы от уже существующих образовательных программ

Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» заключаются в том, что она структурирована по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

В процессе обучения создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, свойств личности. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Ведущие теоритические идеи, на которых базируется данная Программа

Программа создана и базируется на основе программы, составленной в соответствии с Федеральной программой спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР по волейболу под редакцией Железняк Ю.Д. и др.(2005 г.), поурочной учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР «Волейбол» - (М., 1985), а также с использованием методических пособий:

- «Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам»/В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998;
- Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
- Спортивные игры / Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова.- М., 2000.
- Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.

Ключевые понятия, которыми оперирует автор

Прием игры — обусловленное правилами двигательное действие, специфическое для волейболиста. Выделяют приемы нападения и приемы защиты.

Тактическое действие — рациональное использование приемов игры, направленных на победу над соперником.

Тактика игры — совокупность тактических действий (индивидуальных и коллективных), направленных на достижение победы над соперником.

Тактическая подготовка — педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Индивидуальные тактические действия — действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент игры.

Групповые тактические действия — взаимодействие двух или нескольких игроков для решения конкретной задачи.

Командные тактические действия — взаимодействие всех игроков команды в нападении и защите. Они реализуются с помощью систем игры.

Система игры — определенная организация действий команды, основанная на функциях игроков и их расстановке на площадке.

Система игры в нападении — через связующего игрока передней линии; выходящего с задней линии; с первых подач и откидок.

Системы игры в защите — страховка блокирующих игроком передней линии; страховка блокирующих игроком задней линии; комбинированная — страховка игроками передней и задней линий.

Функции игроков — нападающие (1 и 2 темпа), диагональный игрок, связующий, либеро, защитники (блок, страховка).

Тактическая комбинация — создание одному из игроков оптимальных условий для атаки или контроля.

Блокирование. Первым действием, которым команда начинает защищаться от нападающего удара противника, является блокирование. Блокирование может быть одиночным или групповым (двойным, тройным).

Приём мяча с подачи и от нападающего удара. Наилучшая техника для защитных действий на задней линии - нужная передача мяча с возможным смягчением удара.

Страховка. Надобность в страховке действий игрока может появиться во многих случаях: при плохой подвижности отдельных игроков, несовершенном владении передачей и др. их подстраховывают товарищи по команде. Постоянная необходимость в страховке возникает при нападающем ударе и блоке. Находясь в прыжке, ни нападающий, выполняющий удар, ни блокирующий игрок не могут передвинуться, реагируя на противодействие и действие противника. В связи с этим необходимо этих игроков страховать.

Антенна - вертикальные стержни, обычно красно-белые, возвышающиеся над внешними сторонами сетки обозначают границы корта. Если мяч задевает эти антенны, то считается, что он был подан в аут.

Взлет - удар с низких передач (нападающий прыгает на удар до передачи)

Второй темп - вариант атаки, при котором связующий подключает диагональных нападающих.

Либеро - специальный игрок защиты в волейболе, который не может быть капитаном команды. Либеро может заменить любого игрока на площадке, когда тот находится на задней линии неограниченное количество раз. Либеро не может ни подавать мяч, ни давать пас сверху в передней линии. Форма либеро должна отличаться от формы основной команды по дизайну и по цветовой гамме, однако номер присваивается ему в последовательном ряду как у остальной команды. Либеро должен быть оплотом команды в защите, прилагать максимальные усилия к тому, чтобы мяч не коснулся площадки. При этом он должен быть заводилой на площадке, подбадривать и поддерживать команду в процессе игры. Либеро должен иметь взрывную реакцию, быстроту движений, точность доводки мяча до связующего. Он должен предугадывать действия соперника, читать развитие игры, чтобы оказаться в нужном месте, в нужное время.

Одним темпом - выход на удар и одновременный прыжок в одной или разных зонах двух-трех нападающих.

Организованный блок - правильно построенный сомкнутый групповой блок, закрывающий наиболее вероятное направление удара и создающий максимальные проблемы атакующему.

Первый темп - вариант атаки, при котором связующий передаёт мяч коротким пасом игроку из третьей зоны.

Переходящий мяч - мяч, перелетающий на сторону противника невысоко над сеткой, позволяющий легко выиграть очко атакой с первого же удара. Обычно возникает при плохом приеме подачи.

Прострел - удар с низкой скоростной передачи вдоль сетки, выполняемой, как правило, из зоны в зону или через зону.

Связующий - определяет игру и варианты атаки, сложнейшее амплуа в волейболе.

Центральный блокирующий (нападающий первого темпа) - очень высокие игроки, блокируют удары соперника, атакуют из 3-й зоны.

Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол»

Тренировка спортсмена - это педагогический процесс, целью которого является обучение техническим приемам и совершенствование в них, освоение и совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических, моральных и волевых качеств, достижение высоких спортивных результатов. Занятие волейболом, как и любая спортивно-командная игра полностью соответствует подобной цели.

Цели программы:

Для всестороннего развития личности необходимо:

- овладеть основами физической культуры;
- приобрести крепкое здоровье;

- развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);
- развить чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие **задачи**:

1. **Оздоровительные:**

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- укрепление здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.

2. **Образовательные:**

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

3. **Воспитательные:**

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя;
- воспитание нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту.

Принципы отбора содержания

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста. Вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативных требованиях) показателях.

В связи с этим для этапа начальной подготовки обучающихся ставятся следующие задачи: укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию; укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара; начальное обучение простейшим тактическим действиям в нападении и защите; привитие интереса к соревнованиям. В группе профессиональной подготовки основное внимание уделяется физической и технической подготовке, обучение происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся. Основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается на тактическую. Основной задачей работы в учебно-тренировочных группах является дальнейшая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков. В процессе занятий в этих группах решаются следующие задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей необходимых для совершенствования игровых навыков; дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Основные формы и методы

Формы организации занятий: групповой, индивидуальный.

Методы обучения:

- общепедагогические (метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств);
- спортивные (метод непрерывности, метод максимальности и постепенности повышения требований, метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные).

Возраст детей и их психологические и физиологические особенности

В волейбольной секции могут заниматься дети в возрасте от 10 до 18 лет.

Количество обучающихся: этап начальной подготовки: не более 15 человек;
этап профессиональной подготовки: не более 12-15 человек.

Физическое развитие (основные показатели физического развития - рост и масса тела)
- это то, что наглядно показывает динамику возрастных изменений.

При занятиях физическими упражнениями для максимальной реализации возможностей детей, необходимо знать чувствительные периоды, характеризующиеся неодинаковой степенью реагирования человека на воздействия, направленные на формирование и развитие его жизненно важных качеств, навыков, способностей. Под "чувствительными периодами" понимаются периоды онтогенеза, в рамках которых на основе естественных закономерностей развития обеспечиваются наиболее значительные темпы развития определенных способностей человека, выявляются повышенные адаптационные возможности; складываются особо благоприятные предпосылки формирования определенных умений, навыков.

Исходя из этого, необходимо строить процесс тренировок по волейболу так, чтобы специально направленные воздействия на определенные физические способности концентрировались бы в чувствительные периоды их естественного развития.

В случае развития определенных физических качеств в чувствительный для них период не только достигается их максимальный прирост, но и сохраняются значительно дольше полученные результаты. Так, самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек от 11-12 до 15-16 лет. Наиболее ускоренными темпами развития скоростных способностей как у мальчиков, так и у девочек характеризуется возраст от 7 до 10-11 лет. В этом же возрасте происходит интенсивный прирост в развитии выносливости. Гибкость необходимо развивать в младшем школьном возрасте. Наиболее интенсивно показатели разных координационных способностей нарастают с 7 до 9 и с 9 до 11-12 лет. Это можно объяснить одновременным и неравномерным развитием различных органов и систем организма. Поэтому мы указываем годы, наиболее благоприятные для воспитания (целенаправленного воздействия) различных физических качеств.

Возрастные особенности развития детей от 10 до 18 лет

- Завершение ростового скачка (5-7 лет).
- До начала пубертатного скачка (11-13 лет) самые низкие темпы роста длины и массы тела ребенка:
 - 3-4 см в год — длина тела;
 - 2-3 кг в год — масса тела.
- Снижение относительного содержания подкожного жира.
- Индивидуально-типологические особенности телосложения.
- Пропорции тела похожи на взрослого человека.
- Позвоночник продолжает расти, завершается формирование физиологических изгибов.
 - Мышцы эластичны и богаты водой, но беднее, чем у взрослых, белковыми веществами, жирами и неорганическими соединениями.
- Морфофункциональные изменения в органах и системах (сердечно-сосудистая, дыхательная) создают благоприятные условия для тренировки.

Изменения в сердечно-сосудистой и дыхательной системах

- Возрастаение емкости легких с 1100 мл до 2200 мл.
- Развитие сети легочных капилляров.
- Частота дыханий составляет 18-24 движения в минуту.
- Увеличение объемов полостей сердца.
- Высокая эластичность сосудов.
- Небольшой просвет сосудов.
- Невысокие показатели АД.
- Постепенное снижение показателей ЧСС в покое:
— 7-8 лет — 80-92 уд/мин;
— 9-10 лет — 76-92 уд/мин;
— 11-12 лет — 72-90 уд/мин.

Развитие физических качеств детей 8-10 лет

- В 9-10 лет «расцвет» аэробных возможностей.
- Интенсивное нарастание практически всех двигательных способностей.
- 7-10 лет — сенситивный период развития координации движений.
- Дифференцировка степени мышечных усилий.
- Интегральная оценка пространственно-временных характеристик.
- Улучшение чувства ритма.
- 6-10 лет — «пик» развития гибкости.
- Начало развития качества быстроты в 8-10-летнем возрасте.

Особенности набора детей в секцию «Волейбол»

Набор детей – свободный, по желанию детей и согласию родителей. Основной задачей этапа начальной подготовки — помочь ребенку правильно выбрать вид спорта для спортивного совершенствования. Успешные занятия спортом позволяют несовершеннолетнему раскрыть свои природные задатки, ярко ощутить результаты вложенного труда и уверенность в собственных силах, являются путем самоутверждения. Все это создает хороший фундамент для последующей жизни и активной позиции в любых сферах деятельности.

Требования к набору

В спортивную секцию по волейболу принимаются дети в возрасте 10-18 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке. При условии выполнения разрядных норм возможно зачисление подростка сразу в группу 2-го года обучения (минуя 1-й год).

Планируемые результаты

- Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение количества правонарушений среди подростков.
- в результате освоения данной программы **учащиеся должны знать:**
 - педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
 - биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
 - возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
 - психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля развития его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
 - правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

В результате реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, любовь к прекрасному, стремление быть ловким и сильным.

Механизм оценивания образовательных результатов

Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня. Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используются упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Контрольные нормативы (см. Приложение 2-4)

Формы проведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» - соревнования по волейболу различного уровня, сдача контрольных нормативов.

Организационно-педагогические условия реализации программы «Волейбол» (описание организационных, нормативно-правовых, научно-методических и социально-психологических условий, обеспечивающих эффективность образовательной деятельности)

Нормативно-правовые условия, обеспечивающие эффективность реализации программы «Волейбол»

- Конституция Российской Федерации,
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № -273 ФЗ,
- Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации на период до 2025 года,

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07 августа 2009 г. № 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»,
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа создана на основе программы, составленной в соответствии с Федеральной программой спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР по волейболу под редакцией Железняк Ю.Д. и др.(2005 г.), поурочной учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР «Волейбол» - (М., 1985), а также с использованием методических пособий:

- «Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам»/В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998;
- Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
- Спортивные игры / Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова.- М., 2000.
- Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.

При разработке программы были учтены особенности социокультурной ситуации города, микрорайона школы, контингента обучающихся, уровень квалификации педагога дополнительного образования, материально-техническая база МАОУ СОШ № 26 города Калининграда

МАОУ СОШ № 26 города Калининграда выполняет функции программно-методического, информационного и организационного обеспечения учебно-воспитательного процесса в системе дополнительного образования, а именно:

- физическая и спортивная подготовка обучающихся – детей, подростков и молодежи;
- формирование общей культуры обучающихся;
- организация работы по выявлению и поддержке одаренных и талантливых спортсменов среди детей и подростков, а так же создание условий для спортивного совершенствования перспективных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов;
- создание условий личностного, интеллектуального и физического развития, профессионального самоопределения, организация качественного содержательного досуга детей и подростков;
- организация разработки содержания, методики и новых образовательных технологий для учащихся по физкультурно-спортивной направленности;
- обеспечение техники безопасности при проведении соревнований и различных мероприятий;
- организация и проведение спортивно-массовых мероприятий.

Материально-техническая база школы

Для проведения занятий в школе есть большой спортивный зал.

Оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная — 2 шт.
2. Стойки волейбольные — 2 шт.
3. Гимнастические стенки — 6 шт.
4. Гимнастические скамейки — 4 шт.
5. Гимнастические маты — 5 шт.
6. Скакалки — 15 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) — 5 шт.
8. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) — 30 шт.
9. Рулетка-1 штука.
10. Свисток – 2 шт.

Режим занятий, в том числе периодичность занятий, количество часов и занятий

Периодичность занятий по волейболу для разных групп зависит от количества часов, расписания работы зала, подготовленности учащихся.

Этап начальной подготовки – 4 часа в неделю (два раза в неделю по 2 часа, итого **208 часов в год**).

Этап профессиональной подготовки – 5 часов в неделю (два раза в неделю по 2 часа и один раз – 1 час (игровой день)- **итого 260 часов в год**).

Календарно-учебный график (см.Приложение 4)

Количество лет обучения по программе, количество учебных часов по годам обучения и на весь период освоения программы

Этап начальной подготовки (208 часов за год)

- минимальная наполняемость группы – 15 человек, максимальный количественный состав группы – 20 человек. Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки – 4 часа в неделю.

Этап профессиональной подготовки (260 часов в год)

- минимальная наполняемость группы – 12 человек, максимальный количественный состав группы - 20 человек. Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки не может превышать 5 часов в неделю.

Количество учебных часов (в том числе недельной, месячной, годовой)

Этап начальной подготовки – 4 часа в неделю; 18 часов в месяц; 208 часов в год
Этап профессиональной подготовки – 5 часов в неделю; 22 часа в месяц; 260 часов в год

Список литературы

1. Банников А.М., Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1985.
5. Железняк Ю. Д. Юный волейболист. - М., 1988,
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А. В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 1998.
12. Никитушкин В. Г., Губа В.И. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
14. Платонов В. И. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
17. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
18. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова.- М., 2000.
19. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.

**Рабочая программа «Волейбол»,
включая тематический план и содержание программы
на 2018-2019 учебный год**

**Учебно-тематический план занятий рабочей программы «Волейбол»
(Этап начальной подготовки)**

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	2			
1	Физическая культура и спорт в России	3	3	
2	Сведения о строении и функциях организма	5	5	
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	5	5	
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	4	4	
5	Правила игры в волейбол	15	5	10
6	Места занятий и инвентарь	2	2	
7	Общая и специальная физическая подготовка	56	4	52
8	Основы техники и тактики игры	53	10	43
9	Контрольные игры и соревнования	45	1	44
10	Контрольные испытания	4		4
11	Экскурсии и посещение соревнований	16		16
	Итого:	208	39	169

**Учебно-тематический план занятий рабочей программы «Волейбол»
(Этап профессиональной подготовки)**

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	2			
1	Физическая культура и спорт в России	5	5	
2	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	5	5	
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	4	4	
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	4	4	
5	Основы методики обучения в волейболе	8	8	
6	Правила соревнований, их организация и проведение	10	10	
7	Общая и специальная физическая подготовка	76	4	72
8	Основы техники и тактики игры Контрольные игры и соревнования	102	10	92
9	Контрольные испытания Экскурсии, походы, посещение соревнований	36 10	6	30 10
	Итого:	260	56	204

Календарный учебный график (Приложение 4)

Содержание программы по волейболу

Этап начальной подготовки (208 часов)

1. **Физическая культура и спорт в России.** Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

2. **Сведения о строении и функциях организма человека.** Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. **Влияние физических упражнений на организм занимающихся.** Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. **Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. **Организация игры и проведение соревнований,** их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры.

6. **Основы техники и тактики** избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

7. **Основы методики обучения** физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.

8. **Планирование и контроль** в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.

9. **Оборудование и инвентарь**, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

10. **Общая специальная физическая подготовка.**

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

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 занимающихся и специфики волейбола.

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

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

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

Общая физическая подготовка (ОФП)

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

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

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

Бег: 20,30,60 м, повторный бег: два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 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.

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.

Специальная физическая подготовка (СФП)

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

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

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

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

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

приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

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 ногами (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).

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

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

Упражнения с 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 - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) 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 на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

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

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).

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.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

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

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

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (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, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

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

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

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты

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

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

Этап профессиональной подготовки (260 часов)

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

2. **Сведения о строении и функциях организма человека.** Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. **Влияние физических упражнений на организм занимающихся.** Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. **Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. **Организация игры и проведение соревнований,** их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Правила соревнований, и их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований

6. **Основы техники и тактики** избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

7. **Основы методики обучения** физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.

8. **Планирование и контроль** в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.

9. **Оборудование и инвентарь**, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

10. **Общая специальная физическая подготовка.**

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

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 занимающихся и специфики волейбола. Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса.

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

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

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

Общая физическая подготовка (ОФП)

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

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

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

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

Бег: 20,30,60 м, повторный бег: два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 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.

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

Специальная физическая подготовка (СФП)

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

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

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

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

Многократные **броски набивного мяча** (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и

поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

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

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

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

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 ногами (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 занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в

тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

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

Упражнения с резиновыми амортизаторами. 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, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. 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 - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) 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 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. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (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 мячометом) 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 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 1-1,5 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.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

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

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

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Поддачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (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, 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

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

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

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

Тактика защиты

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

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

**Тематическое планирование
(этап начальной подготовки)
на 2018-2019 учебный год**

	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Техника безопасности. Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Прием мяча снизу, передача сверху. Игра.	2
2.	Стойка перемещения. Прием передача мяча вверх с выходом к сетке. Нападающий удар. Учебная игра.	2
3.	ОРУ на силу. Прием. Передача мяча в прыжке за голову. Нападающий удар. Игра.	2
4.	ОРУ на координацию. Прием, передача мяча с выходом к сетке (треугольник, квадрат). Игра.	2
5.	ОРУ на прыгучесть. Передача мяча над собой. Подача. Игра.	2
6.	ОРУ на силу. Прием. Передача мяча в парах. Зоны. Игра.	2
7.	ОРУ на координацию. Верхняя прямая подача с двойным касанием, прием подачи. Учебная игра.	2
8.	ОРУ на прыгучесть. Боковая подача с выходом к сетке. Прием подачи. Учебная игра.	2
9.	ОРУ на силу. Прием-передача с перемещениями. Подача. Игра с убеганием.	2
10.	ОРУ на координацию. Прием, передача мяча через сетку. Прием снизу. Многократная подача.	2
11.	ОРУ на прыгучесть. Прием, передача мяча в различных сочетаниях. Подача по зонам.	2
12.	ОРУ на силу. Прием, передача мяча вперед в тройках с выходом к сетке. Подача. Игра.	2
13.	ОРУ на месте. Прием-передача мяча вперед с выходом к сетке. Многократная подача над собой. Игра.	2
14.	ОРУ на координацию. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону и с выходом к сетке. Учебная игра с заданиями.	2
15.	ОРУ на прыгучесть. Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебная игра с заданиями.	2
16.	ОРУ на силу. Передача мяча сверху двумя руками за голову. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2
17.	ОРУ на координацию. Прием мяча сверху двумя руками с заданиями. Учебная игра.	2
18.	ОРУ на прыгучесть. Прием-передача мяча с выходом к сетке с низкой стойки, с поворотом 90 градусов. Учебная игра	2
19.	ОРУ на силу. Взаимодействие игроков. Сочетание способов перемещений, прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2
20.	ОРУ на координацию. Передача мяча снизу двумя руками с выходом к сетке. Учебная игра.	2
21.	ОРУ на прыгучесть. Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Взаимодействия игроков. Учебная игра.	2
22.	ОРУ на силу. Прием снизу двумя руками с падением. Змейка с перемещением. Учебная игра.	2
23.	ОРУ на силу. Передача мяча через сетку на месте и в движении. Подача. Игра. Учебная игра.	2

24.	ОРУ на координацию. Прием мяча в движении. Нападающий удар с переводом. Учебная игра.	2
25.	ОРУ на прыгучесть. Чередование способов передачи мяча (в прыжке, за голову). Учебная игра.	2
26.	ОРУ на силу. Передача мяча за голову. Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	2
27.	Учебная игра- товарищеская встреча со студентами КГТУ.	2
28.	ОРУ на силу. Передача мяча одной рукой сверху стоя на площадке через сетку. Планирующая подача. Учебная игра.	2
29.	ОРУ на координацию. Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	2
30.	ОРУ на координацию. Прием одной рукой с падением. Учебная игра.	2
31.	ОРУ на прыгучесть. Чередование способов подач. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2
32.	ОРУ на силу. Прием и передача мяча в парах. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	2
33.	ОРУ на координацию. Выбор места для выполнения подстраховки. Групповое блокирование. Учебная игра.	2
34.	ОРУ на прыгучесть. Подстраховка углом вперед. Подача. Учебная игра.	2
35.	ОРУ на силу. Прием, передача. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	2
36.	ОРУ на координацию. Передача в парах. Блок. Выбор места для выполнения подачи. Имитация второй передачи. Учебная игра.	2
37.	ОРУ на прыгучесть. Выбор способов отбивания мяча через сетку. Нападающий удар. Чередование подач на силу. Учебная игра.	2
38.	ОРУ на силу. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Нападающий удар. Учебная игра.	2
39.	ОРУ на координацию. Передача в прыжке за голову. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2
40.	ОРУ на прыгучесть. Многократные передачи с выходом к сетке. Учебная игра.	2
41.	Товарищеская игра. Анализ игры.	2
42.	ОРУ на силу. Чередование способов передачи мяча. Групповое блокирование. Учебная игра.	2
43.	ОРУ на силу. Передача мяча одной рукой сверху в парах. Нападающий удар. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	2
44.	ОРУ на координацию. Передача мяча над собой. Выбор способа приема мяча от нападающего удара. Страховка. Учебная игра.	2
45.	ОРУ на прыгучесть. Учебная игра. Итоги первого полугодия.	2
46.	ОРУ на силу. Выбор способа приема мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2
47.	ОРУ на координацию. Многократная передача мяча в парах. Нападающий удар. Учебная игра.	2
48.	ОРУ на прыгучесть. Многократная передача мяча в группе у сетки с заданием. Учебная игра.	2
49.	ОРУ на силу. Передача мяча вперед у сетки с заданием. Нападающий удар. Подача. Учебная игра.	2
50.	Товарищеская встреча по волейболу.	2
51.	ОРУ на координацию. Передача мяча сверху после перемещения в прыжке и в движении. Выбор места при страховке партнера. Нападающий удар. Подача. Учебная игра.	2

52.	ОРУ на прыгучесть.. Прием и передача мяча по всей длине площадки. Блокирование. Учебная игра.	2
53.	ОРУ на силу. Прием. Передача мяча с заданиями. Нападающий удар, блокирование. Поддача. Игра.	2
54.	Игра – товарищеская встреча по волейболу	2
55.	Игра – товарищеская встреча по волейболу	2
56.	ОРУ на силу. Передача мяча у сетки. Падения в волейболе. Поддача. Игра.	2
57.	ОРУ на координацию. Передача мяча у сетки. Падения в волейболе. Учебная игра.	2
58.	ОРУ на прыгучесть. Прием, передача мяча в движении. Нападающий удар, поддача. Учебная игра.	2
59.	Товарищеская встреча. Анализ игры.	2
60.	ОРУ на силу. Прием, передача мяча в парах в прыжке и за голову. Поддача в прыжке. Многократная поддача.	2
61.	ОРУ на координацию. Прием, передача мяча в вверх с выходом к сетке. Нападающий удар. Поддача по зонам.	2
62.	ОРУ на силу Прием-передача мяча вперед в различной стойке. Падения, прием мяча. Игра.	2
63.	ОРУ на прыгучесть. Взаимодействие игроков атаки при блокировании. Учебная игра с заданиями.	2
64.	ОРУ на координацию. Взаимодействие игроков атаки при блокировании. Учебная игра с заданиями.	2
65.	Турнир по волейболу. Анализ игры.	2
66.	ОРУ на координацию. Передача мяча снизу двумя руками с выходом к сетке. Нападающий удар, поддача. Учебная игра.	2
67.	ОРУ на прыгучесть. Передача мяча одной рукой сверху у сетки, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2
68.	ОРУ на силу. Взаимодействие игроков при 3-5 касаниях и со сменой мест. Учебная игра.	2
69.	ОРУ на прыгучесть. Взаимодействие игроков при 3-5 касаниях и со сменой мест. Доводка мяча в 3 зону. Учебная игра.	2
70.	ОРУ на силу. Взаимодействия игроков на площадке при 3 касаниях с доводкой в 3 зону. Учебная игра.	2
71.	Учебная игра	2
72.	ОРУ на силу. Передача мяча одной рукой вверх. Блокировка. Подстраховка. Нападающий удар. Учебная игра.	2
73.	Кроссовая подготовка на выносливость. Рывки с ускорением. Учебная игра.	2
74.	Кросс на выносливость. Рывки 10-15 м. поддача. Учебная игра.	2
75.	Кросс на 1 км на выносливость. н/уд. поддача. Учебная игра.	2
76.	ОРУ на координацию. Тактические действия в атаке (блок). Поддача. Учебная игра.	2
77.	ОРУ на координацию. Передача мяча падения и удержание подачи. Учебная игра.	2
78.	Подведение итогов года. Задание на каникулы. Учебная игра.	2
79.	ОРУ на координацию. Передача мяча у сетки. Падения в волейболе. Учебная игра.	2
80.	ОРУ на прыгучесть. Прием, передача мяча в движении. Нападающий удар, поддача. Учебная игра.	2
81.	Товарищеская встреча. Анализ игры.	2
82.	ОРУ на силу. Прием, передача мяча в парах в прыжке и за голову. Поддача в	2

	прыжке. Многократная подача.	
83.	ОРУ на координацию. Прием, передача мяча в вверх с выходом к сетке. Нападающий удар.Подача по зонам.	2
84.	ОРУ на силу Прием-передача мяча вперед в различной стойке. Падения, прием мяча. Игра.	2
85.	ОРУ на прыгучесть. Взаимодействие игроков атаки при блокировании. Учебная игра с заданиями.	2
86.	Учебная игра с заданиями.	2
87.	Самостоятельная подготовка учащихся (посещение соревнований, просмотр игр, ОРУ на различные мышцы)	32 часа (июль, август)
88.	Сдача контрольных нормативов (промежуточная аттестация)	4

Итого – 208 часов в год

**Тематическое планирование
(этап профессиональной подготовки)
на 2018-2019 учебный год**

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Правила ТБ. Гигиена спортсмена. Основы знаний прием передача мяча в парах. Игра	3
2.	ОРУ на силу. Прием. Передача мяча в парах по заданию. Нападающий удар мяча. Игра.	2
3.	ОРУ на координацию. Прием, передача мяча с выходом к сетке. Перед, над собой, за голову, с поворотом. Игра.	3
4.	ОРУ на прыгучесть. Прием и передача мяча в парах, в движении, тройках, квадрате. Нападающий удар. Поддача. Игра.	2
5.	ОРУ на силу. Прием. Передача мяча по заданию. Поддача в прыжке. Игра.	3
6.	ОРУ на координацию. Прием, передача мяча с заданиями. Нападающий удар. Поддача в прыжке. Учебная игра.	2
7.	ОРУ на прыгучесть. Боковая поддача с выходом к сетке в парах. Поддача с отскока. Учебная игра.	3
8.	Товарищеская встреча по волейболу.	2
9.	Упражнение на прыгучесть. Прием – передача мяча в парах. Нападающий удар. Поддача. Учебная игра.	3
10.	ОРУ на силу. Многократные прием – передачи на месте и в движении. Поддача. Учебная игра.	2
11.	ОРУ на координацию. Прием – передача мяча у сетки по заданию. Поддача. Учебная игра.	3
12.	ОРУ на прыгучесть. Прием – передача мяча в парах в движении. Поддача Учебная игра.	2
13.	ОРУ на силу. Взаимодействие игроков. Атаки при блокировании. Поддача. Учебная игра.	3
14.	ОРУ на координацию Взаимодействие игроков. Атаки при блокировании. Поддача. Учебная игра.	2
15.	ОРУ на силу. Падения в волейболе. Учебная игра с заданиями.	3
16.	ОРУ на координацию. Падения в волейболе. Прием мяча с падением. Учебная игра.	2
17.	ОРУ на прыгучесть. Падения. Прием мяча с падением. Учебная игра.	3
18.	Первенства района по волейболу (юноши). Анализ игры.	2
19.	Игры на первенство района по волейболу. Юноши. Анализ игры.	3
20.	Игры на первенство района по волейболу. Юноши. Анализ игры.	2
21.	ОРУ на силу. Передача мяча в парах. Разучивание комбинации «Волка». Крест. игра.	3
22.	ОРУ на координацию. Многократная передача мяча в парах. Нападающий удар. Комбинация «Эмелон». Поддача. Учебная игра.	2
23.	Турнир по волейболу «Зимушка, зима». Юноши.	3
24.	ОРУ на прыгучесть. Комбинация волка, квадрат, змейка в движении. Поддача. Учебная игра.	2
25.	ОРУ на силу. Передача мяча в парах на месте и в движении. Поддача. Игра.	3
26.	Игры с заземлением. Задание на каникулы. Подведение итогов полугодия.	2
27.	Ору на силу. Передачи мяча с выходом к сетке. Нападающий удар. Поддача. Игра с заданиями.	3

28.	ОРУ на координацию. Многократные передачи мяча над собой. Взаимодействие игроков защиты. Нападающий удар. Подача. Игра.	2
29.	ОРУ на прыгучесть. Передачи мяча со стойки и в прыжке. Нападающий удар. Подача. Игра.	3
30.	ОРУ на силу. Прием – передача мяча через сетку по заданию. Нападающий удар. Подача. Игра.	2
31.	ОРУ на координацию. Взаимодействие игроков атака/заслон при своей подаче. Подача. Игра.	3
32.	Товарищеская встреча по волейболу СШ 56-26. Анализ игры.	2
33.	ОРУ на силу. Многократная передача мяча в парах. Нападающий удар. Подача. Игра.	3
34.	ОРУ на координацию. Передача мяча в парах. Блокирование. Игра с заданиями.	2
35.	Турнир по волейболу «Зимушка, зима». Девочки. Анализ игры.	3
36.	ОРУ на прыгучесть. Передача мяча в парах. Взаимодействие игроков защиты. Игра.	2
37.	ОРУ на силу. Взаимодействие игроков защиты. Нападающий удар. Подача. Игра.	3
38.	ОРУ на силу. Передача мяча в парах. Взаимодействие игроков атаки при блоке. Игра.	2
39.	ОРУ на координацию. Передача мяча по заданию. Взаимодействие игроков атаки. Нападающий удар. Учебная игра.	3
40.	ОРУ на прыгучесть. Передача мяча с выходом к сетке. Взаимодействие игроков. Нападающий удар. Учебная игра.	2
41.	Турнир по волейболу. «Веселые снежинки». Анализ игры.	3
42.	Турнир по волейболу «Веселые снежинки». Анализ игры.	2
43.	ОРУ на силу. Многократные передачи над собой. Взаимодействие игроков атаки. Нападающий удар. Учебная игра	3
44.	Товарищеская встреча. Анализ игры.	2
45.	ОРУ на координацию. Прием, передача мяча в движении. Нападающий удар, подача. Учебная игра.	3
46.	ОРУ на прыгучесть. Прием, передача мяча в парах. Нападающий удар. Подача в прыжке. Учебная игра.	2
47.	ОРУ на силу. Блокирование нападающего удара. Подача в прыжке. Игра с заданиями.	3
48.	ОРУ на координацию. Блокирование нападающий удар. Подача игра.	2
49.	ОРУ на прыгучесть. Блокирование. Нападающий удар. Подача. Игра.	3
50.	Турнир по волейболу посвященный 8 марта. Анализ игры.	2
51.	ОРУ на силу. Передача мяча в парах по заданию. Нападающий удар. Подача. Игра с заданиями.	3
52.	ОРУ на координацию. Передачи мяча в парах (змейка). Нападающий удар за голову. Подача в прыжке.	2
53.	ОРУ на силу. Прием – передача мяча через спину по заданию. Блокирование. Подача. Игра.	3
54.	ОРУ на координацию. Передача и прием мяча. Блокировка. Подача. Учебная игра.	2
55.	ОРУ на прыгучесть. Прием и передача мяча. Тактические действия в защите при блоке. Игра.	3
56.	ОРУ на силу. Прием и передача мяча. Тактические действия в защите при блоке. Игра.	2
57.	ОРУ на координацию. Прием, передача мяча в парах. Прием мяча с	3

	падением. Игра.	
58.	Турнир по волейболу на кубок дружбы в СШ56 (8 команд).	2
59.	ОРУ на силу. Прием и передача мяча в парах. Прием мяча с падением. Нападающий удар. Подача. Игра.	3
60.	ОРУ на координацию. Прием, передача мяча в парах. Прием мяча с падением. Нападающий удар. Подача. Игра.	2
61.	ОРУ на прыгучесть. Прием и передача мяча в парах по заданию. Нападающий удар. Игра.	3
62.	ОРУ на силу. Множественные передачи в парах. Блокирование. Нападающий удар. Подача. Игра.	2
63.	ОРУ на координацию. Передачи в парах по заданию. Блок. Подстраховка. Нападающий удар. Подача. Учебная игра.	3
64.	Товарищеская встреча по волейболу. Сш 15 – сш 26 (девочки). Анализ игры.	2
65.	Учебные игры с тактическими действиями по заданию.	3
66.	ОРУ на силу. Технические действия в защите с доводкой в 2-3-4 зонах. Игра.	2
67.	Товарищеская встреча СШ 26 – СШ 56	3
68.	ОРУ на координацию. Технические действия в защите. Доводка в зону 2-3. Игра.	2
69.	ОРУ на прыгучесть. Технические действия в защите. Нападающий удар. Подача. Игра.	3
70.	ОРУ на прыгучесть. Падения в волейболе. Нападающий удар. Подача. Игра.	2
71.	Беговые упражнения на старт, скорость и выносливость. Игра.	3
72.	Беговые упражнения на старт, скорость и выносливость. Игра.	2
73.	Товарищеская встреча по волейболу СШ26-СШ15. Анализ игры.	3
74.	ОРУ на силу. Блокирование с подстраховкой. Нападающий удар. Подача. Игра.	2
75.	ОРУ на координацию. Блок с подстраховкой. Нападающий удар. Подача. Игра.	3
76.	Товарищеская встреча СШ 26 – ветераны СШ 6. Анализ игры.	2
77.	ОРУ на прыгучесть. Блок с подстраховкой. Нападающий удар. Подача. Игра.	3
78.	Подведение итогов. Задание на каникулы. Учебная игра.	2
79.	ОРУ на прыгучесть. Падения в волейболе. Нападающий удар. Подача. Игра.	3
80.	Беговые упражнения на старт, скорость и выносливость. Игра.	2
81.	Беговые упражнения на старт, скорость и выносливость. Игра.	3
82.	Товарищеская встреча по волейболу СШ26-СШ15. Анализ игры.	2
83.	ОРУ на силу. Блокирование с подстраховкой. Нападающий удар. Подача. Игра.	3
84.	ОРУ на координацию. Блок с подстраховкой. Нападающий удар. Подача. Игра.	2
85.	Товарищеская встреча СШ 26 – ветераны СШ 6. Анализ игры.	3
86.	ОРУ на прыгучесть. Блок с подстраховкой. Нападающий удар. Подача. Игра.	2
87.	Самостоятельная подготовка учащихся (посещение соревнований, просмотр игр, ОРУ на различные мышцы)	40 часов
88.	Сдача контрольных нормативов, соревнования (итоговая аттестация)	5






Итого – 260 часов в год

Приложение 1

**Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»**

Этап подготовки группы	Начало учебного года	1 учебный период	1 Каникулярный период	2 учебный период	2 Каникулярный период	3 учебный период	3 Каникулярный период	4 учебный период	Летний период				Продолжительность учебного года
									06	07	08		
Этап начальной подготовки	1 рабочий день сентября	8 недель	9-ая неделя	8 недель	18-ая неделя	12 недель	30-ая неделя	9 недель	3	4	4	1	52 недели
Этап профессиональной подготовки	1 рабочий день сентября	8 недель	9-ая неделя	8 недель	18-ая неделя	12 недель	30-ая неделя	9 недель	3	4	4	1	52 недели

Условные обозначения:

-  Ведение занятий по расписанию
-  Промежуточная аттестация
-  Занятия в летнем пришкольном лагере
-  Летние месяца – самостоятельная подготовка учащихся
-  Промежуточная аттестация

*Приложение 2***Контрольные нормативы по физической подготовке по волейболу по годам обучения
(юноши)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год
1.	Бег 30 м, с	5,5	5,3
2.	Бег 30 м (5х6м), с	12,0	11,5
3.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-	-
4.	Прыжок в длину с места, см	185	200
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45
6.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	5,8 11,0	6,6 11,5
7.	Становая сила, кг	70	86

Приложение 3

Контрольные нормативы по физической подготовке по волейболу по годам обучения (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год
1.	Длина тела, см	157	162
2.	Бег 30 м, с	5,9	5,8
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,2	11,9
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-	-
5.	Прыжок в длину с места, см	165	175
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	4,0 8,0	5,0 9,0
8.	Становая сила, кг	55	61

Приложение 4

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке и по спортивному результату (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год
Техническая подготовка			
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3	10
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	3	10
4.	Подача на точность: 9-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет -верхняя прямая по зонам; 15-16 лет -в прыжке	3	3
5.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3
6.	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников	2	4
Интегральная подготовка			

7.	Прием снизу - верхняя передача	5	6
8.	Нападающий удар -блокирование	5	7
9.	Блокирование - вторая передача	3	5

Приложение 5

Жесты судей в волейболе (в картинках)

Судьи должны показывать официальными жестами причину их свистка (характер ошибки, зафиксированной свистком, или цель разрешенного перерыва). Жест должен выдерживаться некоторое время и, если он показывается одной рукой, то рука соответствует стороне команды, которая сделала ошибку или запрос.

Линейные должны показывать официальными сигналами флагом характер зафиксированной ошибки и выдерживать сигнал некоторое время.

Официальные жесты судей

Условные
обозначения:



Судья(и), который должен выполнять жест в соотв

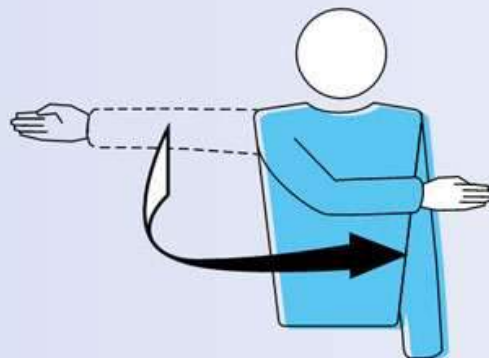


Судья(и), который выполняет жест в отдельных си

1. Разрешение подавать

Соответствующие Правила: 12.3, 22.2.1.1

Движением руки указать направление подачи



П

1-й судья разрешает подачу после проверки того, что обе команды готовы играть, и подающий владеет мячом.

2. Подающая команда

Соответствующие Правила: 22.2.3.1, 22.2.3.2, 22.2.3.4

Вытянуть руку в сторону команды, которая должна подавать



П В

Если ошибка зафиксирована свистком 1-го судьи, он должен показать в следующем порядке:

- a. команду, которая будет подавать
- b. характер ошибки
- c. игрока(ов), совершившего ошибку (при необходимости)

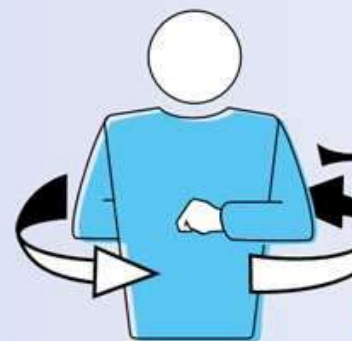
Если ошибка зафиксирована свистком 2-го судьи, он должен показать:

- d. характер ошибки
- e. игрока(ов), совершившего ошибку (при необходимости)
- f. команду, которая будет подавать, вслед за жестом 1-го судьи

3. Смена площадок

Соответствующее Правило: 18.2

Поднять предплечья спереди и сзади и повернуть их вокруг корпуса



После каждой партии команды меняются площадками, за исключением решающей партии

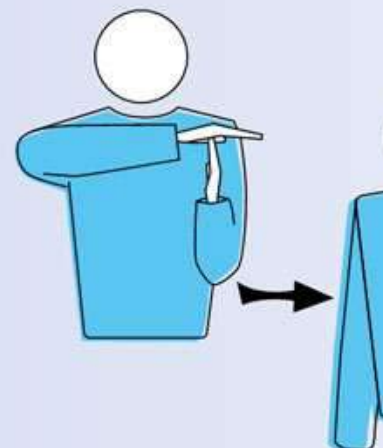
В решающей партии, как только лидирующая команда набирает 8 очков, команды без задержки меняются площадками, и позиции игроков остаются теми же.

Если смена не была сделана по достижении лидирующей командой 8 очков, она должна быть произведена сразу, как только выявлена эта погрешность. Счет, достигнутый к моменту, когда такая смена производится, остается тем же

4. Тайм-аут

Соответствующее Правило: 15.4.1

Расположить ладонь одной руки над пальцами другой, удерживаемой вертикально (в форме Т), и затем указать запрашивающую команду



Запросы тайм-аута должны осуществляться показом соответствующего жеста, когда мяч находится вне игры и до свистка на подачу. Все запрашиваемые тайм-ауты длятся 30 секунд.

На ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях обязательным является использование зуммера и затем жеста для запроса тайм-аута.

5. Замена

Соответствующие Правила: 15.5.1, 15.5.2, 15.8

Круговое движение предплечьями
вокруг друг друга



Замена является действием, которым игрок, иной чем Либеро или замещенный им/ею игрок, после записи секретарем, входит в игру, чтобы занять позицию другого игрока, который должен покинуть площадку в этот момент.


Когда замена является вынужденной вследствие травмы игрока, находящегося в игре, она может сопровождаться показом соответствующего жеста тренером (или игровым капитаном).

Удаленный или дисквалифицированный игрок должен быть немедленно заменен по правилам замены. Если это невозможно, команда объявляется неполной.

6. Предупреждение за неправильное поведение

Соответствующие Правила: 21.1, 21.6

Показать желтую карточку для предупреждения



П

Проступки незначительного неправильного поведения не являются предметом для санкций. Обязанностью 1 го судьи является предотвращение приближения команд к уровню нарушений, за которые налагаются санкции.

Это делается в два этапа:

Этап 1: устное предупреждение через игрового капитана;

Этап 2: предъявляется ЖЕЛТАЯ КАРТОЧКА соответствующему члену (членам) команды. Это официальное предупреждение не является само по себе санкцией, но является символом того, что член команды (и

команда в целом) достиг уровня наложения санкций в матче. Оно записывается в протокол, но не имеет немедленных последствий.

7. Замечание за неправильное поведение

Соответствующие Правила: 21.3.1, 21.6, 23.3.2.2

Показать красную карточку
для замечания



Первое грубое поведение в матче любого члена команды наказывается очком и подачей соперника.

8. Удаление

Соответствующие Правила: 21.3.2, 21.6, 23.3.2.2

Показать обе карточки вместе
для удаления



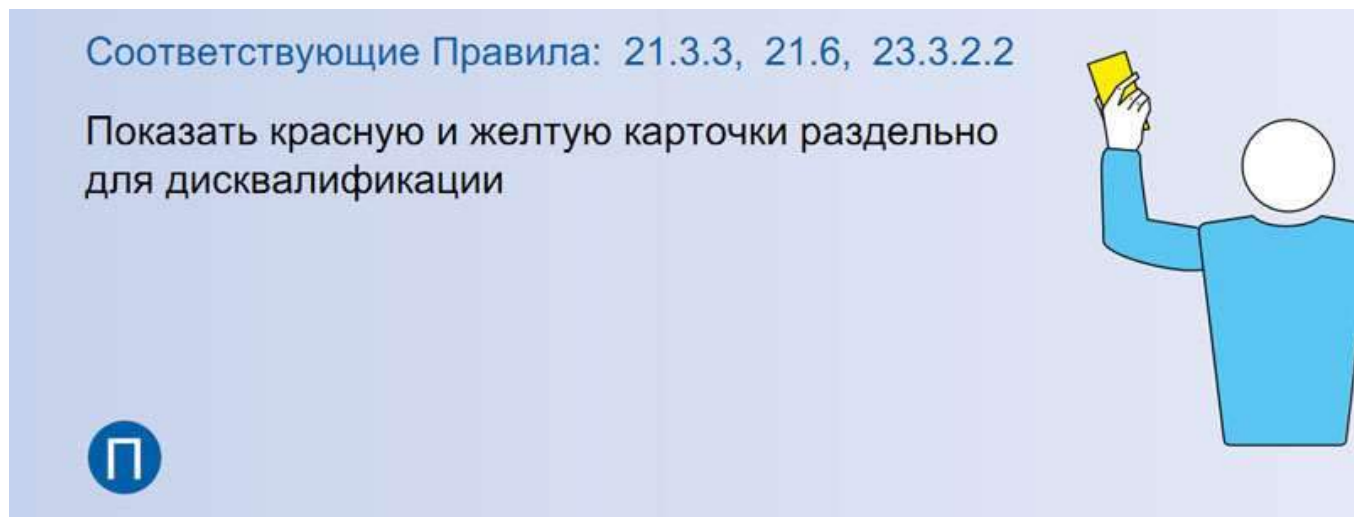
Член команды, на которого наложена санкция удаление, не должен участвовать в игре в оставшейся части партии, должен быть заменен в соответствии с правилами замены немедленно, если находится на площадке, и должен сидеть на месте для удаленных без других последствий.

Удаленный тренер теряет свое право вмешиваться в ход партии и должен сидеть на месте для удаленных.

Первое оскорбительное поведение члена команды наказывается удалением без других последствий.

Второе грубое поведение одного и того же члена команды в том же матче наказывается удалением без других последствий.

9. **Дисквалификация**



Член команды, на которого наложена санкция дисквалификация, должен быть заменен в соответствии с правилами замены немедленно, если находится на площадке, и должен покинуть Контрольную Зону Соревнования до конца матча без других последствий.

За первый случай физического нападения, или подразумеваемой или угрожающей агрессии налагается санкция дисквалификация без других последствий.

Второе оскорбительное поведение одного и того же члена команды в том же матче наказывается дисквалификацией без других последствий.

Третье грубое поведение одного и того же члена команды в том же матче наказывается дисквалификацией без других последствий.

10. **Конец партии (или матча)**

Соответствующие Правила: 6.2, 6.3

Скрестить предплечья с открытыми кистями перед грудью



Партия, (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в два очка. В случае равного счета 24-24 игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26-24; 27-25; ...).

Победителем матча является команда, которая выигрывает

При равном счете 2-2, решающая партия 5-я играется до 15 очков и минимального преимущества в 2 очка.

11. Мяч не подброшен или не выпущен при ударе на подаче

Соответствующее Правило: 12.4.1

Поднять вытянутую руку с обращенной вверх ладонью



Удар по мячу должен быть нанесен одной кистью или любой частью руки после того, как он подброшен или выпущен с руки (рук).

12. **Задержка при подаче**

Соответствующее Правило: 12.4.4

Поднять восемь разведенных пальцев



Подающий должен ударить по мячу в течение 8 секунд после свистка 1-го судьи на подачу.

13. **Ошибка при блокировании или заслон**

Соответствующие Правила: 12.5, 12.6.2.3, 14.6.3, 19.3.1.3, 23.3.2.3а, г, 24.3.2.4

Поднять обе руки вертикально ладонями вперед



Игроки подающей команды не должны индивидуальным или групповым заслоном мешать своим соперникам видеть подающего и траекторию полета мяча.

Игрок или группа игроков подающей команды ставят заслон, размахивая руками, прыгая или перемещаясь вдоль сетки во время выполнения подачи, или образуют группу, чтобы скрыть подающего и траекторию полета мяча.

14. **Позиционная ошибка или ошибка при переходе**

Соответствующие Правила: 7.5, 7.7, 23.3.2.3а, 24.3.2.2

Совершить круговое движение указательным пальцем



Команда совершает позиционную ошибку, если любой игрок не находится в своей правильной позиции в момент удара по мячу подающим. Включая, когда игрок находится на площадке в результате неправомерной замены.

Если подающий совершает ошибку при подаче в момент удара на подаче, ошибка подающего превалирует над позиционной ошибкой.

Если подача становится ошибочной после удара на подаче, засчитывается позиционная ошибка.

Позиционная ошибка приводит к следующим последствиям: команда наказывается очком и подачей соперника; игроки занимают свои правильные позиции.

15. **Мяч в «площадке»**

Соответствующее Правило: 8.3

Указать рукой и пальцами в направлении пола

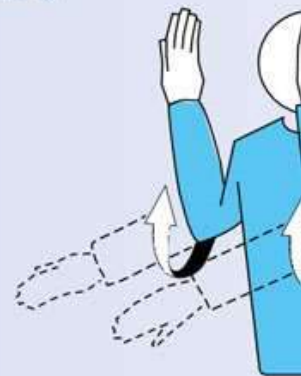


Мяч считается "в площадке", если в любой момент его контакта с полом какая-либо часть мяча касается площадки, включая ограничительные линии.

16. **Мяч «за»**

Соответствующие Правила: 8.4.1, 8.4.2, 8.4.3, 8.4.4, 24.3.2.5, 24.3.2.7

Поднять вертикально предплечья с открытыми ладонями, обращенными к корпусу



Мяч считается "за" когда:

1. часть мяча, которая касается пола, находится полностью за ограничительными линиями
2. он касается предмета за пределами площадки, потолка или не участвующего в игре человека
3. он касается антенн, шнуров, стоек или сетки за боковыми лентами
4. он пересекает вертикальную плоскость сетки частично или полностью за пределами площадки перехода, исключая ситуацию Правила 10.1.2
5. он полностью пересекает нижнюю площадь под сеткой.

17. **Захват**

Соответствующие Правила: 9.2.2, 9.3.3, 23.3.2.3b

Медленно поднять предплечье с обращенной вверх ладонью



Мяч не должен быть схвачен и/или брошен. Он может отскочить в любом направлении.

мяч схвачен и/или брошен; он не отскакивает при ударе.

18. **Двойное касание**

Соответствующие Правила: 9.3.4, 23.3.2.3b

Поднять два разведенных пальца



Игрок ударяет мяч дважды подряд, или мяч касается различных частей его/ее тела последовательно.

19. **Четыре удара**

Соответствующие Правила: 9.3.1, 23.3.2.3b

Поднять четыре разведенных пальца

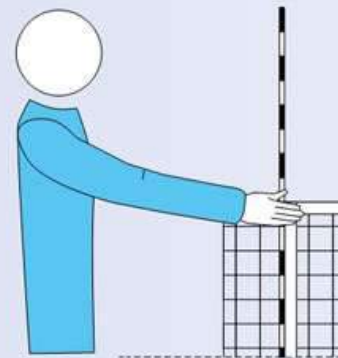


Команда касается мяча четыре раза до его возврата

20. **Касание сетки игроком — поданный мяч не перешел к сопернику через площадь перехода**

Соответствующие Правила: 11.4.4, 12.6.2.1

Указать соответствующую сторону сетки соответствующей рукой



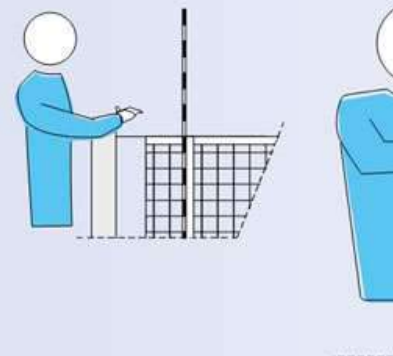
Игрок мешает игре соперника, (среди прочего):

0. касаясь сетки между антеннами или самой антенны во время его/ее игрового действия с мячом
1. используя сетку между антеннами в качестве поддержки или средства устойчивости
2. создавая несправедливое преимущество над соперником касанием сетки
3. совершая действия, которые препятствуют правомерной попытке соперника сыграть мяч.

21. **Касание по другую сторону сетки**

Соответствующие Правила: 11.4.1, 13.3.1, 14.3, 14.6.1, 23.3.2.3с

Расположить руку над сеткой ладонью вниз



П

Игрок касается мяча или соперника в пространстве соперника до или во время атакующего удара соперника.

Игрок ударяет мяч в игровом пространстве противоположной команды.

При блокировании игрок может переносить кисти и руки по другую сторону сетки, при условии что это действие не мешает игре соперника. Так, не разрешено касаться мяча на стороне соперника раньше, чем соперником выполнен атакующий удар.

Блокирующий касается мяча в пространстве СОПЕРНИКА до или одновременно с атакующим ударом соперника.

22. Ошибка при атакующем ударе

Соответствующие Правила:

- игрока задней линии, либеро или по подаче соперника: 13.3.3, 13.3.4, 13.3.5, 23.3.2.3d,e, 24.3.2.4
- с передачи сверху пальцами, выполненной либеро в своей передней зоне: 13.3.6

Сделать движение вниз предплечьем с открытой кистью

П В



Игрок задней линии завершает атакующий удар из передней зоны, когда в момент удара мяч находится полностью выше верхнего края сетки.

Игрок завершает атакующий удар по поданному соперником мячу, когда мяч находится в передней зоне и полностью выше верхнего края сетки.

Либери завершает атакующий удар, когда в момент удара мяч находится полностью выше верхнего края сетки.

23. Переход на площадку соперника
Пересечение мячом нижней площадки или Подающий касается площадки (лицевой линии) или Игрок заступает за пределы своей площадки в момент удара на подаче

Соответствующие Правила: 8.4.5, 11.2.2, 12.4.3, 23.3.2.3a,f, 24.3.2.1

Указать на среднюю линию или на соответствующую линию



Игрок полностью пересекает нижнюю площадку под сеткой

24. Обоюдная ошибка или переигровка

Соответствующие Правила: 6.1.2.2, 17.2, 22.2.3.4

Поднять оба больших пальца вертикально



Команда совершает ошибку, выполняя игровое действие вопреки правилам (или иным образом нарушая их). Судьи оценивают ошибки и определяют последствия в соответствии с Правилами:

0. если две или более ошибки совершены последовательно, только первая ошибка принимается во внимание
1. если две или более ошибки совершены соперниками одновременно, это считается **ОБОУДНОЙ ОШИБКОЙ** и розыгрыш переигрывается

25. Касание мяча

Соответствующие Правила: 23.3.2.3b, 24.2.2

Провести ладонью одной руки по пальцам другой, удерживаемой вертикально



Принимать решения о ошибках в игре с мячом

26. Предупреждение за задержку / замечание за задержку

Соответствующие Правила: 15.11.3, 16.2.2, 16.2.3, 23.3.2.2

Прикрыть запястье желтой карточкой
(предупреждение)
и красной карточкой
(замечание)



Любой дальнейший неправильный запрос той же команды в матче является задержкой

Первая задержка в матче членом команды влечет наложение санкции «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗА ЗАДЕРЖКУ».

Вторая и последующие задержки любого вида любым членом одной и той же команды в том же матче являются ошибкой и влекут наложение санкции «ЗАМЕЧАНИЕ ЗА ЗАДЕРЖКУ»: очко и подача соперника.

Жесты линейных судей

1. Мяч «в площадке»

Соответствующие Правила: 8.3, 27.2.1.1

Указать флагом вниз



Мяч считается «в площадке», когда он касается поверхности игровой площадки, включая ограничительные линии.

2. Мяч «за»

Соответствующие Правила: 8.4.1, 27.2.1.1

Поднять флаг вертикально



Мяч считается «за», когда:

- а. часть мяча, которая касается пола, находится полностью за ограничительными линиями
- б. он касается предмета за пределами площадки, потолка или не участвующего в игре человека
- с. он касается антенн, шнуров, стоек или сетки за боковыми лентами

- d. он пересекает вертикальную плоскость сетки частично или полностью за пределами площадки перехода
- e. он полностью пересекает нижнюю площадь под сеткой

3. Касание мяча

Соответствующее Правило: 27.2.1.2

Поднять флаг и коснуться его вершины ладонью свободной руки

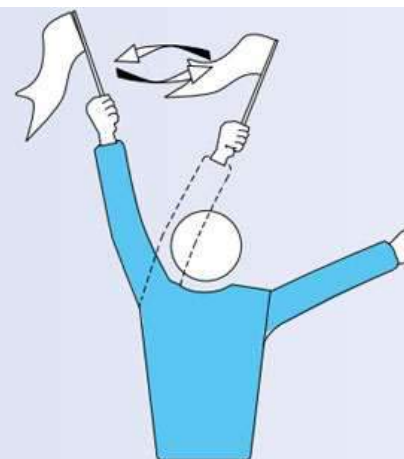


Касание мяча, ушедшего «за» от команды, принимающей мяч.

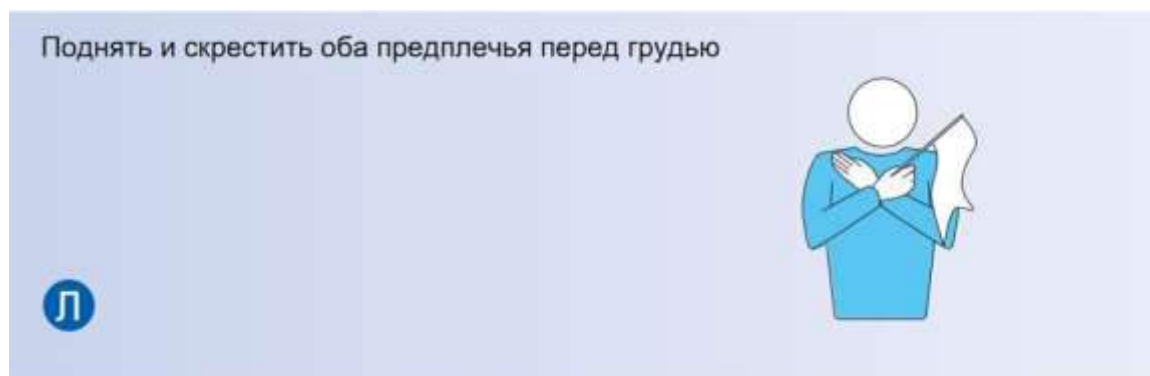
4. Ошибки площадки перехода, касание мячом постороннего предмета, или заступ любого игрока при подаче

Соответствующие Правила: 8.4.2, 8.4.3, 8.4.4, 12.4.3, 27.2.1.3, 27.2.1.4, 27.2.1.6, 27.2.1.7

Махать флагом над головой и указывать на антенну или соответствующую линию



5. Невозможность принятия решения



Источник: Официальные волейбольные правила 2015-2016 (Всероссийская федерация волейбола)