**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа г. Слюдянки»**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 45
29.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО
«Спортивная школа
г. Слюдянки»
_____А.В.Володченко
(приказ № 160 от 01.09.2023г.)

# Дополнительная общеразвивающая программа по командным игровым видам спорта (волейбол)

**Срок реализации: 1 год**


**Разработчики**:
- тренер-преподаватель по волейболу МБУ ДО «Спортивная школа г. Слюдянки
Банина Е.А.
- тренер-преподаватель по волейболу МБУ ДО «Спортивная школа г. Слюдянки, первая квалификационная категория
Олейник А.А.

**Рецензенты:**
заместитель директора по учебно-воспитательной работе МБУ ДО СШ г.Слюдянки
Володченко О.В.


Слюдянка
2023

## Содержание


1. Пояснительная записка..... 3
   Актуальность данной программы……... 3
   Направленность программы…… 3
   Адресат программы…….. 3
   Срок обучения по программе …….. 3
   Форма обучения…….. 3
   Цель и задачи …… 3

2. Комплекс основных характеристик Программы ……. 4
2.1. Содержание Программы …….. 4
2.2. Планируемые результаты освоения Программы…….. 6

3. Комплекс организационно-педагогических условий …….. 6
3.1. Учебный план……. 6
3.2. Календарный учебный график …… 7
3.3. Форма аттестации ……. 10
3.4. Оценочные материалы …… 10
3.5. Методические материалы …….. 12

4. Требования техники безопасности в процессе
   реализации Программы …….. 13

5. Оборудование и спортивный инвентарь,
   необходимый для реализации Программы …… 15

6. Иные компоненты……. 15
   Материалы, необходимые для работы …… 15

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Данная программа разработана на основании и в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Дополнительная общеразвивающая программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

1. непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
2. учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
3. признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
4. создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

**Актуальность данной программы:**

Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

**Направленность программы**: физкультурно-спортивная.

**Адресат программы:** Дополнительная общеразвивающая программа предполагает любой уровень подготовленности. К занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются лица в возрасте от 6 до 17 лет.

**Срок обучения по программе** - 1 год.

Наполняемость группы: 15 человек.

**Форма обучения**: очная.

В программе определены цель и задачи.

**ЦЕЛЬ**: формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

**Задачи**:

- формирование навыков здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- обучение детей волейболу;
- самоопределение в базовой специализации (выбор вида спорта);
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

- достижение результатов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

**Требования по формированию групп**
**на спортивно-оздоровительном этапе**
(в академических часах)

| Этап подготовки | Период | Минимальная наполняемость группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах (режим занятий) | Годовая нагрузка (недели/ часов) |
|---|---|---|---|---|---|
| Спортивно-оздоровите-льный | 1 год | 15 | 15 | до 6 (3 занятия в неделю по 2 часа) | 40 недель/ 240ч. |

## 2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 2.1. Содержание Программы

| **№ п.п.** | **Раздел** | 1 год обучения |
|---|---|---|
| **1.** | **Теория и методика физической культуры и спорта** | **24** |
| 1.1 | История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире. | 2 |
| 1.2. | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. | 2 |
| 1.3. | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | 3 |
| 1.4. | Основы спортивной подготовки | 2 |
| 1.5. | Строение и функции организма человека | 2 |
| 1.6. | Гигиенические знания, умения и навыки | 3 |
| 1.7. | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | 3 |
| 1.8. | Основы спортивного питания | 2 |
| 1.9. | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | 2 |
| 1.10. | Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| **2.** | **Общая физическая подготовка** | **36** |
| 2.1 | Освоение комплексов физических упражнений | 18 |
| 2.2 | Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта | 9 |
| 2.3 | Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию | 9 |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | **36** |
| 3.1. | Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости | 10 |
| 3.2. | Повышение индивидуального игрового мастерства | 8 |
| 3.3. | Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником | 10 |
| 3.4. | Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности | 8 |
| **4.** | **Избранный вид спорта** | **120** |
| 4.1. | Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта | 77 |
| 4.2. | Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях | 8 |
| 4.3. | Развитие специальных психологических качеств | 16 |
| 4.4. | Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры | 9 |
| 4.5. | Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных и соревновательных нагрузок | 8 |
| 4.6. | Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта | 2 |
| **5** | **Самостоятельная работа** | **24** |

## 2.2. Планируемые результаты освоения Программы

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы учащиеся должны:

**Знать** и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

**Уметь**:

- составлять и правильно выполнять комплексы гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения.

**Освоить**:

- основные приёмы и навыки игры в волейбол;
- комплекс технико-тактических навыков и умений индивидуальной игры в волейбол.

**Развить** физические качества**:**

- улучшение общей физической подготовки учащихся.

# 3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

## 3.1. Учебный план

Годовой учебный план рассчитан на 40 недель обучения при занятиях 6 часов в неделю. Учебный год начинается с 1 сентября.

Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении и включает в себя:

- наименование разделов;
- продолжительность и объемы реализации Программы по разделам;
- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы учащихся;
- учет особенностей подготовки учащихся по виду спорта.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы, объем часов по каждому разделу (максимальную нагрузку учащихся).

| № п/п | Раздел | Месяц учебного года | | | | | | | | | ВСЕГО часов |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | |
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 36 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 36 |
| 4 | Избранный вид спорта | 13 | 13 | 14 | 12 | 12 | 13 | 15 | 13 | 15 | 120 |
| 5 | Самостоятельная работа | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 24 |
| - | *Промежуточная, итоговая аттестация* | | | | *1* | | | | | *3* | |
| - | *Медицинское обследование* | | *1* | | | | | *1* | | | |
| | ИТОГО: | 26 | 26 | 28 | 26 | 26 | 26 | 28 | 26 | 28 | 240 |

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения учащимися официальных спортивных соревнований.

### 3.2. Календарный учебный график распределения учебных часов на учебный год

| № п/п | Раздел | Месяц учебного года | | | | | | | | | ВСЕГО часов |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | |
| **1** | **Теория и методика физической культуры и спорта** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** | **2** | **2** | **24** |
| **1.1** | История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире. | | 1 | | | | | | 1 | | **2** |
| **1.2** | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. | | | 1 | | 1 | | | | | **2** |
| **1.3** | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | | 1 | | 1 | | 1 | | | | **3** |
| **1.4** | Основы спортивной подготовки | | | 1 | | 1 | | | | | **2** |
| **1.5** | Строение и функции | | | | 1 | | 1 | | | | **2** |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | организма человека | | | | | | | | | | |
| **1.6** | Гигиенические знания, умения и навыки | 1 | | | | 1 | | | | 1 | **3** |
| **1.7** | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | | 1 | | | | 1 | | 1 | | **3** |
| **1.8** | Основы спортивного питания | | | 1 | | | | 1 | | | **2** |
| **1.9** | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | 1 | | | | | | 1 | | | **2** |
| **1.10** | Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта | 1 | | | 1 | | | | | 1 | **3** |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **36** |
| **2.1** | Освоение комплексов физических упражнений | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **18** |
| **2.2** | Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **9** |
| **2.3** | Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **9** |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **36** |
| **3.1** | Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | **10** |
| **3.2** | Повышение индивидуального | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | **8** |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | игрового мастерства | | | | | | | | | | |
| **3.3** | Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | **10** |
| **3.4** | Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | **8** |
| **4** | **Избранный вид спорта** | **13** | **13** | **14** | **12** | **12** | **13** | **15** | **13** | **15** | **120** |
| **4.1** | Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта | 10 | 8 | 9 | 7 | 7 | 9 | 9 | 10 | 8 | **77** |
| **4.2** | Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях | | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | **8** |
| **4.3** | Развитие специальных психологических качеств | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | **16** |
| **4.4** | Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры | | 2 | | 2 | | 1 | 1 | 2 | 1 | **9** |
| **4.5** | Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных и соревновательных нагрузок | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **8** |
| **4.6** | Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта | | | | 1 | | | | | 1 | **2** |
| **5** | **Самостоятельная работа** | **2** | **2** | **3** | **3** | **3** | **2** | **3** | **3** | **3** | **24** |
| - | *Промежуточная, итоговая аттестация* | | | | *1* | | | | | *3* | |
| - | *Медицинское обследование* | | *1* | | | | | *1* | | | |
| | ИТОГО: | **26** | **26** | **28** | **26** | **26** | **26** | **28** | **26** | **28** | **240** |

## 3.3. Форма аттестации

Освоение программы сопровождается: промежуточной, итоговой аттестацией.

Формы проведения промежуточной аттестации:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- сдача нормативов физической подготовленности.

Формы проведения итоговой аттестации:

- сдача нормативов физической подготовленности;
- проведение физкультурно-массового мероприятия «Веселые старты».

По окончании обучения учащемуся выдается сертификат об окончании дополнительной общеразвивающей программы.

## 3.4. Оценочные материалы

### Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

### Тестовые задания для теоретической подготовки

Задания. Выберите все правильные ответы

1. В какой стране придумали волейбол?
   а) Германия
   **б) США**
   в) Россия

2. Какого размера бывают волейбольные мячи?
   а) а4
   **б) а5**
   в) а6

3. Какой девиз Олимпийских игр?
   **а) Быстрее, выше, сильнее**
   б) Спорт – это жизнь!
   в) Ни дня без спорта

4. Что такое гигиена?
   а) Наука о питании человека
   **б) Область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики заболеваний**
   в) Раздел биологии, изучающий взаимодействие растений и животных

5. Как часто необходимо принимать душ?
   а) один раз в неделю
   **б) ежедневно**
   в) три раза в неделю

6. В каких продуктах особенно много углеводов?
   **а) В крупах и фруктах**
   б) В мясе и овощах
   в) В молочных продуктах

7. Что составляет 2/3 человеческого организма?
   а) мышцы
   б) кости
   **в) вода**

8. Что является основным строительным материалом клеток организма?
   а) витамины
   б) жиры
   **в) белки**

9. Какие виды детского травматизма бывают?
   **а) спортивный**
   **б) уличный**
   **в) транспортный**

**Карта оценивания сдачи нормативов физической подготовленности для промежуточной аттестации**

| Контрольные упражнения | Юноши | Девушки |
|---|---|---|
| Бег на 30м (сек) | 5,3 | 6,0 |
| Челночный бег 5х6м (сек) | 11,2 | 11,8 |
| Прыжок в длину с места (см) | 200 | 150 |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 50 | 25 |

**Карта оценивания сдачи нормативов физической подготовленности по итоговой аттестации**

| Контрольные упражнения | Юноши | Девушки |
|---|---|---|
| Бег на 30м (сек) | 5,1 | 5,7 |
| Челночный бег 5х6м (сек) | 11,0 | 11,5 |
| Прыжок в длину с места (см) | 210 | 160 |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 54 | 30 |

**Карта оценивания результатов физкультурно-массового мероприятия «Веселые старты»**

| № п/п | Команда (Фамилия, имя) | Конкурс №1 | | Конкурс №… | | Сумма мест за каждый конкурс | Общее место |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Время выполнения конкурса | Место в конкурсе | Время выполнения конкурса | Место в конкурсе | | |
| 1 | ….. | | | | | | |
| | | | | | | | |

## 3.5. Методические материалы

Сценарий, проведения
физкультурно-массового мероприятия «Веселые старты»

Конкурс «ЭСТАФЕТА»
Команда выстраивается в колонну. У первых участников команды в руках фитбол с ушками. По сигналу судьи игроки первые игроки бегут с ними к стойке, обегают ее и возвращаются к своим колоннам, держа фитбол за один конец, они проносят ее вдоль колонны под ногами, которые не сходя с места, перепрыгивают через нее. Оказавшись в конце колонны, игрок передает фитбол партнеру, стоящему перед ним, тот следующему, и так до тех пор, пока фитбол не дойдет до игрока, возглавляющего колонну. Он бежит с фитболом вперед, повторяя задание.
Игра завершается, когда дистанцию пробегут все игроки.
Конкурс выполняется на время.

Конкурс «ВЕСЕЛАЯ ГУСЕНИЦА»
4 человека из команды выстраивается перед стартом в гусеницу. По команде: на старт, внимание, марш – двигаются в гусенице до фишек. Как только последний участник гусеницы пересек обозначенную линию. Команда оставляет гусеницу и встают в лыжи и двигаются до линии финиша, передавая лыжи следующим 4 участникам – они двигаются до фишек, оставляют лыжи, встают в гусеницу и возвращаются к линии финиша.
Конкурс выполняется на время.
Штраф: если участники покинули гусеницу раньше, чем последний участник пересек обозначенную линию + 10сек

Конкурс «РУБАШКА»
По всему полю разбросаны маленькие мячики.
По команде судьи – 2 человека одевают «рубашку» бегут на поле и пытаются одной рукой (ТОЛЬКО РУКОЙ), которая выглядывает из рубашки, взять большее количество мячиков, прибегают на старт, бросают мячики в корзину и передают рубашку следующим двум участникам.

Конкурс выполняется на время.
Штраф: если участник принес мячик не в руках + 10 секунд
Премия: каждый мяч в корзине -10 секунд

Конкурс «ЗМЕЯ»
Участники каждой команды образую круг и берутся за руки.
В каждом месте сжатия рук вешается по одному обручу.
Необходимо по команде собрать все обручи на одном сцеплении рук.
Конкурс выполняется на время.

Конкурс капитанов
Капитан на старте одев «ботинки», по команде на старт внимание марш, начинает движение обегая фишки, бежит до обозначенного места и пытается футбольным мячом забить в панна-футбольные ворота 3 мяча. После возвращается обратно.
Конкурс выполняется на время.
Премия: каждый забитый мяч в ворота – 10секунд.

Конкурсы «Успешные волейболисты»
Ставится сетка для бадминтона.
Каждая команда берет ткань (круг) и пытается отбить мяч.
Соревнования проходит по олимпийской системе.

Конкурс «Необычное путешествие»
Участник команды по команде «На старт. Внимание. Марш» начинает выполнять движения:
- обегая стойки ведет баскетбольный мяч;
- кладет баскетбольный мяч в обруч;
- делает кувырок на мате;
- берет клюшку мячом обводит фишки до обруча;
- следующий этап лестница необходимо преодолеть наступая в каждое звено;
- обежать стойку за финишной чертой;
- вернуться к команде обратно бегом передав эстафету следующему участнику.

## 4. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил поведения на поле, в

спортивной зале.

1.4. Занятия должны проводиться в спортивной форме.

1.5. При проведении занятий в спортивном зале, стадионе, спортивной площадке или другом спортивном объекте, где проводится текущее занятие, должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с учащимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и учащиеся должны соблюдать правила проведения занятий, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

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

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на спортивной площадке, стадионе, спортивном зале.

2.4. Провести разминку.

2.5. Тщательно проветрить спортивный зал.

**3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Начинать заниматься, делать остановки и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.2. Строго выполнять правила проведения физического упражнения.

3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам учащихся.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

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

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения,

при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать учащихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

**5. Требования безопасности по окончанию занятий**

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ .

## 5. ОБОРУДОВАНИЕ и СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ НЕОБХОДМЫЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

| № п\п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|---|---|
| 1 | Весы медицинские | штук | 1 |
| 2 | Эстафетные палочки | штук | 5 |
| 3 | Доска информационная | штук | 1 |
| 4 | Набивной мяч | штук | 5 |
| 5 | Мяч волейбольный | штук | 5 |
| 6 | Конусы | штук | 10 |
| 7 | Свисток | штук | 1 |
| 8 | Секундомер | штук | 1 |
| 9 | Скамейки гимнастические | штук | 2 |
| 10 | Термометр для измерения температуры воздуха | штук | 1 |

## 6. ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

### Материалы, необходимые для работы

### Раздел «Теория и методика физической культуры и спорта»

**История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире**

- Характеристика выбранного вида спорта, место и значение в системе физического воспитания.
- Исторический обзор истории возникновения вида спорта.
- История развития избранного вида спорта;
- Развитие вида спорта в России;
- Особенности развития вида спорта в регионе.

**Место и роль физической культуры и спорта в современном мире**

- Понятия «физическая культуры», «спорт», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая готовность», «физическое совершенство», «физкультурное движение», «физическое развитие», «интегральная подготовка», «принципы спортивной тренировки».
- Физическая культура, как составная часть общей культуры.
- Значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
- Роль физической культуры в воспитании молодежи. Спортивная деятельность как фактор социализации детей и молодежи.

**Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в избранном виде спорта**

- Понятие о процессе спортивной подготовки.
- Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
- Формы организации спортивной тренировки.
- Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
- Единство общей и специальной подготовки.
- Понятие о тренировочной нагрузке.
- Основные средства спортивной тренировки.
- Методы спортивной тренировки.
- Значение тренировочных и контрольных игр.
- Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.
- Использование технических и тренажёрных устройств.
- Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.
- Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение соревновательных и тренировочных нагрузок, значение общей физической подготовки.
- Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.
- Основы философии и психологии спортивных единоборств;
- Крупнейшие соревнования по избранному виду спорта.
- Известные спортсмены – представители вида спорта.
- Участие представителей избранного вида спорта в олимпийских играх, Международных дружеских играх молодежи и первенствах мира.
- Массовое развитие избранного вида спорта и повышение технического мастерства юных спортсменов.
- Задачи отделения избранного вида спорта спортивной школы в его массовом развитии и повышение мастерства.

**Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта**

- Правила избранного вида спорта;
- Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения

спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;

- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;

**Строение и функции организма**

- Необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.
- Основные сведения о кровообращении, значение крови, сердце и сосуды.
- Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
- Органы пищеварения. Обмен веществ.
- Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.
- Понятие физических способностей.
- Понятие силовые способности.
- Понятие скоростно-силовые способности.
- Понятие гибкость. Ловкость. Выносливость.
- Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ.
- Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма.
- Анотомо-физиологическая характеристика избранного вида спорта.

**Режим дня, закаливание организма,**
**значение здорового образа жизни**

- Понятие о гигиене;
- Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта;
- Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи;
- Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Правильный режим дня для спортсмена;
- Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ).
- Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений;
- Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена;

- Режим дня во время соревнований;
- Профилактика вредных привычек;
- Закаливание организма;
- Понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний);
- Временные ограничения и противопоказания к занятиям избранным видом спорта;
- Вред курения и употребление спиртных напитков;
- Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

**Основы спортивного питания**

- Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

**Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта**

- Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- Инструктаж по технике безопасности тренировочного процесса;
- Значение и содержание врачебного контроля при тренировке спортсмена;
- Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление;
- Меры предупреждения переутомления;
- Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динаметрия, спирометрия, пульс, кровяное давление, Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение;
- Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика;
- Страховка и самостраховка;
- Первая помощь (до врача) при травмах;
- Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего;
- Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий;
- Кровотечение и их виды;
- Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые);
- Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание;
- Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар;
- Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном

массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

**Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»**

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Их соотношение в многолетней подготовке спортсмена в зависимости от вида спорта. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

Понятие - быстрота, форма ее проявления и методы развития.

Понятие - выносливость. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости.

Понятие о гибкости и ловкости. Их виды, методика развития. Особенности воспитания выносливости и скоростно-силовых возможностей. Использование тренажеров и технических средств для развития физических качеств спортсмена.

Возрастные требования (тесты) в оценке развития физических качеств и двигательных способностей учащихся школы на этапах многолетней подготовки. Величина физической работоспособности $PWC_{170}$. Модельные характеристики подготовленности учащихся на этапах многолетней подготовки.

**Тренировочные задания для проведения разминки**

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части - общую и специальную.

В *общую* разминку может входить мало интенсивный бег с выполнением таких упражнений, как скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение обще-развивающих циклических упражнений невысокой интенсивности, эстафеты с элементами лазанья или различных имитаций лазанья.

В *специальную* разминку должны входить упражнения на растягивание всех мышц.

**Строевые упражнения**

Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Остановки во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

## Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями рук). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Прогибание из положения лежа на груди с различными положениями и движениями рук и ног. Переходы из упора лежа на груди в упор лежа боком, в упор лежа сзади. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц сгибателей и разгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями – попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации произвольных упражнений.

## Общеразвивающие упражнения с предметами

Со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафета со скакалками.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель и на дальность.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями туловища, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с

поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Упражнения с отягощениями. С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.; Использование камней, бревен, труб в качестве отягощения.

Упражнения на гимнастических снарядах. На канате и шесте – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание, прыжки с каната; на бревне – ходьба, быстрые повороты, прыжки и др.; на перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, размахивания, соскоки и др.; на козле и коне – опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок-полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т.д.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Парный переворот назад, сальто вперед с разбега и др.

## Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения.

Известно, что различные виды спорта требуют различных способностей или неодинакового сочетания тех или иных способностей. От представителей данного вида спорта особая силовая выносливость, специфические координационные способности и гибкость, сочетаемые с изометрическими и динамическими силовыми способностями.

## Развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

## Развитие скоростно-силовых качеств

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

развивая максимальную скорость;

развивая максимальную силу.

Обычно отдают предпочтение второму пути, так как он более эффективен. В ходе силовой подготовки, направленной на увеличение скорости отдельных движений, решаются задачи повышения максимального уровня силы и формирования способности совершать значительные усилия в условиях быстрых движений.

## Развитие общей, силовой и специальной выносливости

Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

В зависимости от продолжительности и скорости в действие вступают различные механизмы утомления. Спортсмен совершает работу либо большой, либо субмаксимальной интенсивности. Пульс при этом может достигать 190-200 уд./мин. Спортсмен должен обладать высоким уровнем специальной силовой и скоростной выносливости, а также локальной выносливости отдельных групп мышц (кистей рук, ступней ног и т.д.). Выполнение большого объема тренировочной работы, повышающей уровень выносливости спортсмена, позволяет ему легче преодолевать утомление при нагрузке, быстрее восстанавливаться в паузы отдыха.

## Тренировочные задания, адекватные нагрузке собственного соревновательного упражнения

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Каждый блок содержит серию тренировочных заданий определенной преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи, отражать место комплекса упражнений в многолетнем тренировочном процессе (год обучения, этап подготовки). Для групп начальной подготовки тренировочные задания могут быть сгруппированы по видам. При составлении блоков тренировочных заданий, используем спортивные и подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты, различные виды спорта.

## Раздел: «Избранный вид спорта – волейбол»

Волейбол является спортивной игрой с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой.

Цель игры – направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника.

От большинства других игр волейбол отличается:

1. Наличием сетки, разделяющей команды и лишающей их непосредственного контакта.
2. Возможностью использовать ранее разученные и подготовленные варианты нападения.
3. Отсутствием у игроков узкой специализации, поскольку каждый играющий проходит все 6 игровых позиций и выполняет различные функции.
4. Ограниченным (не более трех) числом ударов по мячу, с помощью которых команда должна организовать защиту, подготовить и осуществить нападение.

Волейбол отличается от других видов спорта и спортивных игр соответствием получаемой нагрузки со степенью подготовленности игроков.

Именно благодаря этой возможности волейбол может успешно использоваться в качестве лечебно-оздоровительного средства в санаториях, домах отдыха и, в тоже время, вызывать предельное напряжение сил у атлетически развитого спортсмена.

Обширный диапазон физиологического воздействия игры на организм учащихся в сочетании с простыми правилами и несложностью оборудования позволяет культивировать волейбол в различных классах школы.

Занятия волейболом оказывают весьма благотворное и разностороннее воздействие на ребенка, одновременно затрагивая его физические и умственные возможности.

Различные движения, встречающиеся в игре (короткие и стремительные перемещения, частые и высокие прыжки, разнообразные удары по мячу) отлично укрепляют опорно-двигательный аппарат, прекрасно развивают органы дыхания и кровообращения. Необходимость соизмерять свои движения с полетом мяча способствует выработке хорошего глазомера. Умение ориентироваться на поле связано с развитием периферического зрении и способностью произвольно сосредоточивать, переключать и распределять внимание. Постоянная смена игровых ситуаций, внезапные переходы от защиты к нападению и обратно совершенствуют быстроту зрительно-двигательных реакций и развивают тактическое мышление играющих.

Регулярная тренировка при строгом соблюдении спортивного режима способствует воспитанию у детей общей культуры тела. Возможность проведения занятий на свежем воздухе значительно увеличивает гигиеническое и оздоровительное значение игры.

Правильная организация учебных занятий и четкое проведение соревнований имеют большое воспитательное значение. Они содействуют развитию силы воли, воспитывают чувство товарищества, дружбы и

взаимной помощи, приучают к ответственности за свой коллектив. Игровая деятельность оказывает широкие возможности для проявления и развития творческой инициативы отдельных игроков и коллектива команды в целом. Эта игра, благодаря своей эмоциональности, может быть использована как средство активного отдыха.

Волейбол - игра смелых, темпераментных, решительных, физически развитых, обладающих мгновенной реакцией и смекалкой. Оставаясь игрой, развлечением, он является отличным средством физического развития человека. И тот, кто с раннего возраста занимался волейболом, отличается, как правило, красивым телосложением, ловкостью, выносливостью и силой.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### 1. Роль и особенности разминки в волейболе

***Разминка - это комплекс физических упражнений, выполняемых до начала тренировки.*** Она необходима для того, чтобы подготовить организм к выполнению интенсивной работы. После правильной разминки изменяется частота и глубина дыхания, благодаря чему увеличивается вентиляция легких, работоспособность, усиливается деятельность сердечно-сосудистой системы, улучшается обмен веществ, разогреваются мышцы, что очень важно перед игрой. Разминку перед игрой принято делить на общую и специальную.

***Общая разминка*** включает: бег по прямой, с изменением направления и ускорением; маховые движения и вращения руками; наклоны и повороты туловища, выпады вперед и в стороны; прыжки вверх с места и после разбега.

***Специальную разминку*** проводят с мячом. Броски мяча партнёру двумя руками из-за головы, одной рукой (левой и правой), удары мячом о пол двумя руками из-за головы, при этом партнер ловит отскочивший мяч. Удары по мячу в пол одной рукой (правой и левой). И только после этих упражнений приступают к передачам мяча на разную высоту не только точно партнеру, но и в стороны. Сначала передачи выполняются только кистями, потом активнее подключаются ноги, руки, все тело, способом верх над собой, затем из положения боком и спиной к партнёру. Высота передач постепенно возрастает, как и расстояние от партнера. Далее следуют передачи в прыжке, прием и передача мяча снизу. Легкие удары по мячу сменяются резкими ударами.

***Разминка у сетки.*** Отрабатывается нападающий удар и подача мяча на сторону противника. Обычно выполняется несколько подач на силу и точность, прием нескольких мячей после подачи, затем имитация блокирования.

Обучение волейболу - длительный процесс, требующий уже на первых этапах правильной методики тренировки.

### 2. Общеразвивающие упражнения

***Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) называются движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением.***

Цель применения ОРУ - воспитание физических качеств и подготовка учащихся к овладению более сложными двигательными навыками.

ОРУ можно выполнять как отдельными, так и всеми частями тела одновременно. Они выполняются без предметов и с предметами (палкой, булавами, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами), на гимнастических снарядах (стенке, скамейке) индивидуально и в парах, на месте и в движении.

При составлении комплексов ОРУ для подготовительной части урока, прежде всего, следует определить количество упражнений и их содержание в зависимости от задач урока. В комплекс обычно включают от 8 до 12 упражнений. Они должны оказывать воздействие на все группы мышц и обеспечивать развитие основных физических качеств. Важно, чтобы они подготавливали учащихся к освоению двигательных действий, изучаемых на тренировочном занятии.

Первым и последним в комплексе должны быть упражнения на формирование правильной осанки. Затем следуют одно - два упражнения, достаточно простые, включающие в работу большие группы мышц. Они оказывают общее воздействие, активизируют деятельность всех органов и систем. Далее следуют упражнения для различных частей тела (рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног). При их выполнении в работу последовательно включаются различные группы мышц, причем после первой серии этих упражнений должна следовать вторая, но со значительно большей интенсивностью. Чередование работы различных мышц позволяет увеличить нагрузку, повысить эффективность мышечных усилий и создать условия для активного отдыха. После этого в комплекс включаются два-три наиболее интенсивных и сложных упражнения для всех частей тела и упражнения, сходные по структуре и характеру мышечной деятельности с теми, которым предстоит обучать в основной части урока. Каждое упражнение повторяется 5-8 раз.

Комплексы подготовительной части занятий проводятся различными способами. Хорошо знакомые упражнения следует проводить по рассказу (проверка знания терминологии), малознакомые упражнения — по показу, обращая внимание на способность учащихся запоминать и воспроизводить увиденное, новые упражнения — по показу и рассказу. В каждое тренировочное занятие желательно включать новые ОРУ или их варианты.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### 1. Стойки. Перемещения. Сочетания способов перемещения

***Под техникой игры в волейбол следует понимать наиболее целесообразную для каждого игрового действия форму движений.***

Высокая индивидуальная техника волейболиста позволяет игроку экономно расходовать силы и уделять больше внимания решению тактических задач.

Техника игры разделяется ***на технику нападения*** (перемещения, подачи, передачи, нападающие удары) ***и технику защиты*** (перемещения, прием мяча, блок).

Во время игры, прежде чем выполнить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Цель таких перемещений – выбор и занятие места для выполнения конкретного технического приема нападения или защиты. Для быстрого начала движения перед перемещением игрок должен принять стойку готовности.

**Стойка** – это положение игрока, удобное для осуществления перемещений по площадке и принятия исходного положения для выполнения игрового приема. Выделяют следующие типы стартовых стоек:

***Основная (средняя) стойка*** **–** ноги врозь (на ширине плеч), параллельно друг другу или одна нога - впереди (у правшей - левая, у левшей - правая). Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Колени согнуты (угол сгибания между бедром и голенью примерно 130 градусов), туловище наклонено вперед. Такая стойка используется во всех технических приемах. При этом можно стоять неподвижно (статическая стартовая стойка), можно переступать с ноги на ногу (динамическая стартовая стойка), что в известной мере облегчает начало движения и способствует снятию излишнего напряжения. Руки согнуты в локтях, готовы к приему и передаче мяча как сверху, так и снизу.

***Высокая и низкая (устойчивая) стойки*** отличаются от основной степенью сгибания в коленном и тазобедренном суставе. Угол между бедром и голенью в высокой стойке примерно 145 градусов, в низкой – 115 градусов. Туловище наклоняется вперед, таким образом, чтобы общий центр тяжести (ОЦТ) тела проецировался по центру площади опоры.

***Обучение:***

1. Многократное повторение стойки.
2. Принятие стойки из различных исходных положений: ноги вместе, приседа и т.д.
3. Переход из одной стойки в другую.
4. Принятие стойки после различных перемещений.
5. Закрепление стоек в тренировочных играх и игровых упражнениях.

**Перемещение** по площадке осуществляется ходьбой, приставными шагами, скачком, бегом, прыжком, выпадом и падением.

***Ходьба*** **–** в отличие от обычного шага ногу выносят вперед слегка согнутой (т. н. «пригибной» шаг). Движение начинается с переноса веса тела на переднюю часть стопы. Ходьба выполняется мягкими, пружинящими шагами.

Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ тела игрока и быстро принимать исходное положение для выполнения технических приемов.

***Приставные шаги.*** Выполняются вперед, назад, вправо, влево. Движение начинают с ноги, ближней к направлению перемещения (при перемещении вправо - с правой ноги, при перемещении влево - с левой). Применяют такие перемещения, когда у игрока достаточно времени и надо переместиться на небольшое расстояние.

***Двойной шаг*** используют при быстром выходе к мячу. Движение начинают с дальней к направлению движения ноги.

***Скачок –*** широкий шаг с без опорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение часто заканчивается скачком, позволяющим быстрее его завершить. Выполняется толчком сзади стоящей ноги, подставляя её к впередистоящей, опускаясь на обе стопы.

***Бег.*** Обычный и с ускорением. Выполняется мягко, без колебаний ОЦТ тела, за счет неполного выпрямления ног. Они отличаются стартовым ускорением, резким изменением направления движения и резкой остановкой. Последний беговой шаг должен быть наибольшим и заканчиваться стопорящим движением как при нападающем ударе. Бег применяют при перемещениях на большое расстояние.

***Прыжок*** – выполняется с места или с разбега, толчком одной или двух ног. Прыжки применяются при выполнении нападающих ударов и блокировании.

***Выпады*** – выполняются вперед, назад и в стороны, широким шагом, перенося вес тела на ногу, выполняющую выпад.

***Обучение:***

1. Перемещение изученным способом в различных направлениях с постепенным увеличением расстояния, скорости передвижения.

2. Перемещения с остановками и принятием стоек.

3. Перемещения различными способами в различных направлениях по зрительным и слуховым ориентирам или сигналам.

4. Перемещение из различных исходных положений с ловлей мяча, наброшенного партнером.

5. Закрепление перемещений в играх и игровых приемах:

а) челночный бег с различными способами перемещений и его варианты;

б) эстафеты;

в) игра «Салки» (правила те же, но вместо бега – перемещение по заданию), «Светофор»;

**2. Передача мяча сверху двумя руками**

По способу выполнения все передачи делятся на две группы; передачи сверху (верхние) и снизу (нижние). В тактическом отношении они разделяются на первые и вторые.

***К первым относятся передачи, выполняемые с подачи соперника, после нападающего удара, отскока мяча от рук блокирующих или обманных ударов.***

***Вторая передача - это технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара.***

По направлению относительно передающего игрока передачи могут быть вперед, назад и над собой.

Перед выполнением передачи игрок перемещается к месту встречи с мячом кратчайшим путем, одним из удобных способов в данной игровой ситуации.

При выходе вперед к мячу движение должна начинать нога, стоящая сзади, а при перемещениях в стороны та, что находится ближе к мячу (одноименная с направлением движения). Важнейшее правило: не допускать перекрестных шагов.

**Техника выполнения:**

Наиболее удобные и точные верхние передачи из высокой стойки. Исходное положение: ноги врозь, согнуты в коленях, туловище наклонено вперед. Проекция ОЦТ тела находится на середине площади опоры. Руки вынесены вперед – вверх и согнуты в локтях, предплечьями вверх; локти немного разведены в стороны и находятся на уровне плеч. Кисти рук над головой, ладони обращены навстречу приближающемуся мячу. Разведенные пальцы встречают мяч и соприкасаются с ним в основном первыми и вторыми фалангами. Пальцы расположены в форме «корзиночки» или «воронки».

При приближении мяча игрок начинает встречное движение к нему за счет разгибания ног и рук. Этим начальным движением гасится инерция мяча и предотвращается возможность его захвата (задержки в руках). В дальнейшем руки и ноги выпрямляются до конца, руки вытягиваются в направлении передачи. Длина передачи и ее высота зависит от того, на сколько согнуты ноги и руки в суставах в исходном положении.

При соприкосновении с мячом пальцы прогибаются и служат хорошим амортизатором. Амортизирующий момент – одно из важнейших преимуществ верхних передач. Степень напряженности пальцев при встрече с мячом должна соответствовать силе инерции принимаемого мяча. В выработке этого мышечного чувства заключается основная сложность технического совершенствования передач.

Передача заканчивается резким движением кистей, которые, сопровождая мяч, придают ему окончательное направление (игрок как бы тянется за мячом). Площадь касания пальцев поверхности мяча бывает разной: она зависит от анатомических особенностей игрока, от инерции мяча в момент приема и, частично, от характера самой передачи. При всех случаях мяч не должен касаться ладоней: этим уничтожается амортизирующее значение пальцев.

У лучших игроков большие пальцы чаще всего касаются мяча только верхней фалангой. Указательный и средний пальцы несут основную нагрузку при передаче и касаются мяча двумя верхними фалангами. Мизинцы, безымянные и большие пальцы несут преимущественно поддерживающую функцию.

***Обучение:***

1. Многократная имитация верхней передачи из изучаемой стойки.

2. В положении стойки броски мяча вперед вверх, удерживая мяч широко разведенными пальцами.

3. Подбрасывание мяча над собой и передача партнеру.

4. Точное набрасывание мяча партнеру и обратная передача.

5. Встречная передача в парах или колоннах с переходом в конец своей или встречной колонны.

6. Передача мяча после перемещений выпадом, двойным шагом и скачком, после набрасывания партнером или преподавателем на 1-1,5 метра в сторону, вперед, назад.

7. Передача мяча с изменением траектории полета и расстояния передачи.

8. Передача мяча в паре с перемещением боком.

9. Передача мяча в тройках, четверках, по кругу.

10. Передача через сетку в парах.

11. Передача в различных тактических комбинациях.

12. Тренировочная игра с акцентом на определенную передачу.

13. Передача мяча в стену.

14. Передача мяча в стену в паре, стоя друг за другом.

**Передача мяча над собой**

**Техника выполнения:**

***Исходное положение:*** высокая стойка. Кисти - над головой. При встрече с мячом игрок выпрямляет вверх согнутые в коленных суставах ноги и в локтевых суставах руки.

**Прием и передача мяча после перемещения.**

Каждый прием условно подразделяется на 4 части:

1) выход на мяч;

2) принятие стойки;

3) прием мяча;

4) передача мяча.

Для освоения техники приема и передачи мяча в движении выполняются следующие упражнения:

***Обучение:***

1. В парах: один игрок набрасывает мяч другому на 1 м влево, вправо, вперед или назад (по заданию преподавателя). Партнер перемещается к мячу и выполняет прием и передачу заданным способом.

2. В парах с перемещением по залу: передача мяча во время перемещения игроков в сторону приставными шагами (лицом друг к другу). Мяч направляется на 1 - 1,5 м перед движущимся игроком (на опережение).

3. В парах или тройках у стены: учащиеся стоят в колонну по одному, первый направляет мяч в стену (заданным способом) и перемещается в конец колонны. Второй делает тоже самое. Расстояние от стены 2-3 м.

4. Игроки выстраиваются в колонну в зоне *5*. Один из игроков в зоне *4*, другой в зоне *3*. Передача мяча из зоны *5* в зону *3*, из нее в зону *4* и возвращение мяча в зону *5*. Переход игроков выполняется вслед за мячом.

5. То же, но передача из зоны *1* в зону *3*, затем в зону *2* и опять в зону *1*.

**3. Приём мяча снизу двумя руками**

Подачу или нападающий удар обычно принимают снизу двумя руками.

**Техника выполнения:**

После перемещения к месту встречи с мячом волейболист принимает среднюю или низкую стойку, прямые руки впереди–внизу, кисти соединены в «в замок» или «ладонь в ладонь», большие пальцы параллельны. Плечи приподняты. Руки параллельны бедрам. Мяч принимается на внутреннюю часть предплечий, ближе к лучезапястным суставам (нижняя треть), на «манжеты» (руки в суставах должны быть закреплены). Движение выполняется разгибанием ног вперед-вверх.

В технике ударного движения различают два способа выполнения. При приёме мяча, летящего с большой скоростью, встречное движение не выполняется, руки закреплены в плечевом суставе и подставляются под мяч.

Если же мяч имеет малую скорость полета, то удар сопровождается более активным движением рук. Целесообразно ставить одну ногу (чаще левую) впереди другой, ноги согнуть в коленях, туловище наклонить вперед. Руки располагают перпендикулярно траектории полета мяча.

При приближении мяча встречное движение начинают ноги, которые, выпрямляясь в коленных суставах, поднимают тело игрока вверх и вперед в направлении передачи. Руки включаются в работу несколько позже.

***Обучение:***

1. Принятие стойки и имитация приема мяча. Обратить внимание на согласованную работу рук и ног.
2. Прием мяча, наброшенного партнером точно на руки.
3. Прием мяча, наброшенного партнером в сторону.
4. Нижние передачи мяча в парах, в стену, в колоннах.
5. Прием и передача мяча с перемещением вперед, назад и в сторону на один шаг.
6. Передача мяча в движении.
7. Передача мяча под углом (в тройках, четверках).
8. Прием и передача мяча на различные расстояния и с разной траекторией полета.
9. Передача мяча через сетку в различных тактических комбинациях.
10. Прием мяча в падении (одной и двумя руками).

***4. Подача – технический прием, с помощью которого мяч вводится в игру.***

Наступать на лицевую линию площадки или переступать ее в момент выполнения подачи запрещается. Удар должен быть нанесен по мячу, находящемуся в воздухе. Подача считается правильной, если мяч пролетел над сеткой в пределах ширины 9 м (между антеннами), не задев их. Подача считается неправильной, если мяч упадет за пределами площадки, коснется игрока подающей команды, коснется какой-либо части тела подающего после подбрасывания; если она произведена броском или толчком, выполнена двумя руками, произведена с нарушением очередности при смене

мест. Различают четыре способа подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.
В технике любой подачи различают исходное положение игрока, набрасывание мяча, замах, удар.

**5. Подача мяча нижняя прямая**

**Техника выполнения:**

***Исходное положение:*** учащийся стоит лицом к сетке. Ноги согнуты в коленях, левая нога впереди и противоположна ударяющей руке. Туловище слегка наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой, правая опущена. Одновременно с подбрасыванием мяча правая рука отводится вниз-назад на замах. Удар по мячу производится напряженной ладонью (или кистью руки с согнутыми пальцами) выпрямленной руки на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении. При этом тяжесть тела переносится на левую ногу.

**6. Подача мяча нижняя боковая**

**Техника выполнения:**

***Исходное положение:*** Является «улучшенной» версией нижней подачи. Мяч подбрасывается так же снизу, но под углом 45 градусов к корпусу и бьется сбоку. Такой мяч летит прямо, низко над сеткой и довольно сильно.

**7.Подача мяча верхняя прямая**

**Техника выполнения:**

***Исходное положение:*** учащийся стоит лицом к сетке, левая нога впереди. ОЦТ тела на правой ноге. Мяч в левой руке на уровне пояса. Левой рукой мяч подбрасывается вверх–вперед, перед правым плечом на высоту примерно 0,5 м. Одновременно выполняется замах согнутой в локте правой рукой вверх назад, за голову. ОЦТ тела переносится на левую ногу при этом игрок прогибается в грудном и поясничном отделах позвоночника. При выполнении ударного движения волейболист правую руку из крайнего положения замаха разгибает в локте и выпрямляет вверх. В момент удара по мячу кисть должна быть напряжена, пальцы соединены. После встречи с мячом, рука продолжает движение вниз.

***Обучение*** (для всех видов подач):

1. Многократное подбрасывание мяча из исходного положения.
2. Подбрасывание мяча и замах.
3. Имитация подачи.
4. Подача мяча с имитацией ударного движения (ловя его левой рукой).
5. Подача мяча в парах параллельно сетке (расстояние 9-10 метров).
6. Подача мяча через сетку на расстоянии 4-6 метров (через сетку на меньшей высоте).
7. Подача мяча в стену на (расстоянии 6-10 метров).
8. Подачи мяча в левую и правую часть площадки.

9. Подача мяча в определенные зоны.

10. Выполнение подач мяча на скорость.

11. Закрепление подачи мяча в играх и игровых упражнениях.

**7. Нападающий удар прямой по ходу**

***Нападающий удар*** – основное средство атаки. Выполняется с целью завершения комбинаций для выигрыша очка. ***Это технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой в прыжке на сторону противника выше верхнего края сетки.*** Различают прямые нападающие удары (выполняют лицом к сетке) и боковые (боком к сетке).

**Техника выполнения:**

***Разбег*** состоит из 1-5 шагов с ускорением, последний широкий, стопорящий с резкой постановкой стопы с пятки (обычно правой) . Другую ногу подставляют так, чтобы стопы находились на одном уровне. Ноги согнуты в коленях, руки отведены назад.

***Прыжок и замах.*** Прыжок выполняется одновременным толчком вверх с разгибанием ног во всех суставах и маховым движением рук вперед-вверх. Обе руки движутся до уровня груди, бьющая рука продолжает движение вверх, кисть отводится за голову (аналогично движению в верхней прямой подаче), а другая рука начинает движение вниз. Игрок прогибается в пояснице. Ноги слегка согнуты в коленях и отведены назад. Это помогает игроку сохранить равновесие во время нахождения в воздухе.

***Удар*** наносится в высшей точке прыжка, начинается с энергичного сокращения мышц живота, что приводит к выносу вперед туловища и ног. Кисть из-за головы движется к мячу, накладывается сверху в полурасслабленном состоянии, соприкасаясь с ним всей поверхностью. Удар по мячу наносится хлестким движением, кистью, на расстоянии прямой, выпрямленной вверх руки, согнутой в лучезапястном суставе.

***Приземление*** на согнутые в коленях ноги, в месте отталкивания.

***Обучение*** (Обучать ударам правой и левой рукой):

1. В парах: удары по мячу в пол.

2. Стоя у стены: удары по мячу в пол.

3. Разбег со стопорящим шагом.

4. Прыжок вверх толчком двух ног с разбега в один, два и три шага.

5. Имитация движения рук в нападающем ударе.

6. Имитация нападающего удара у сетки.

7. Бросок теннисного мяча в прыжке с разбега через сетку.

8. Нападающий удар по мячу с собственного набрасывания.

9. Нападающий удар с набрасывания мяча партнером (на 0,5-1 м) над сеткой.

10. Нападающий удар по мячу из зоны *4* после передачи из зоны *3* и др.

11. Нападающие удары по мячу из различных зон.

12. Нападающие удары по мячу, летящему с различной траекторией.

**8. Блокирование**

Блокированием в волейболе называется первое противодействие нападающему удару в непосредственной близости от сетки.

Блок, выполненный одним игроком, называется индивидуальным или одиночным, выполненный несколькими игроками - групповым (двумя игроками - двойным, тремя игроками - тройным). По частоте своего применения блокирование занимает первое место среди всех технических элементов, являясь каждым третьим действием отдельного игрока. Основной формой блокирования является двойной блок (72 %). Одиночный (23,5 %) и тройной блок (4,5 %) применяют реже.

Групповое блокирование - это сложное взаимодействие нескольких игроков при отражении нападающего удара противника. От игроков требуется согласованность действий и определенное тактическое мастерство.

Блоком волейболист не только преграждает путь мячу на свою площадку, но и как бы атакует на чужой стороне. Прием требует хорошей реакции, умения быстро перемещаться, высоко прыгать; нужна и сила, чтобы сдержать нападающий удар.

Самым важным в технике блокирования является своевременное и точное расположение рук напротив мяча, направленного нападающим ударом.

**Техника выполнения:**

***Перемещение*** – выполняется быстро и мягко к месту предполагаемого прыжка.

***Прыжок.*** Исходное положение: высокая стойка, стопы врозь, согнутые руки отведены назад. Прыжок выполняется толчком обеих ног вверх.

***Вынос рук*** - кратчайшим путем вверх, с переносом через сетку одновременно с прыжком. Блокируется мяч в высшей точке прыжка напряженными кистями (пальцы широко разведены). Ладони развёрнуты в сторону мяча.

***Приземление*** - на согнутые ноги, руки опускаются вниз так, чтобы не задеть сетку.

При групповом блокировании техника такая же, но с учетом близко расположенного партнера.

***Обучение:***

1. Имитация выноса рук.
2. Имитация блокирования мяча в прыжке на месте и у сетки.
3. Имитация блокирования мяча после перемещения приставными шагами вдоль сетки.
4. Блокирование неподвижных мячей над сеткой на месте и после перемещений.
5. Блокирование мячей, наброшенных партнером или преподавателем.
6. Блокирование нападающих ударов:

• одиночное, в различных зонах у сетки;
• групповое блокирование;
• в тактических комбинациях;
• в игровых ситуациях.

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика – это рациональное использование технических возможностей в конкретной игровой обстановке. В коллективной игре личная инициатива, выраженная в тактике индивидуальных действий, должна идти на пользу всей команде, т. е. подчиняться общекомандной тактике. В командных играх, особенно в волейболе, успех зависит не столько от индивидуальных данных отдельных игроков, сколько от слаженности действий, сыгранности всего коллектива в целом.

Проводя занятия по волейболу, нужно помнить, что техника и тактика игры тесно связаны друг с другом. Поэтому на тренировках параллельно с техникой надо осваивать и элементы тактики.

В ходе игры в волейбол выполняются разнообразные тактические действия и комбинации. Для решения тактических задач волейболисты применяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Тактика игры в нападении отличается от тактики игры в защите.

## 1. Тактика нападения

***Индивидуальные тактические действия***

Индивидуальные тактические действия**,** с одной стороны, тесно связаны с техникой, с другой - с групповыми тактическими действиями. Основными тактическими действиями являются ***выбор места*** и принятие исходного положения для вторых передач и нападающего удара, а также целесообразное применение подач и нападающих ударов.

***Вторая передача***. Выбор места, стойки и способа перемещения пасующего игрока зависят от характера действий и способа передачи, которые, в свою очередь, связаны с функциями игрока в команде. Особое место в современном волейболе приобрел выход разыгрывающего игрока к сетке для второй передачи. Качество первых и вторых передач определяет класс команды. Чем выше опыт и игровое мышление разыгрывающего, тем быстрее и правильнее он выбирает направление и способы передачи. Реальная оценка возможностей своих нападающих и блокирующих противника – одно из важных качеств пасующего игрока.

Тактика индивидуальных действий при второй передаче:

• нападающему, находящемуся впереди связующего;

• равномерное распределение передач между нападающими;

***Подача***. Тактика подающего игрока начинается с выбора места и способа подачи. За счет силы и точности подачи игрок должен стремиться выиграть очко или затруднить приём. Для этого учитываются сильные и слабые стороны противника и определяются наиболее уязвимые места в его расстановке.

Тактика индивидуальных действий при выполнении подачи:

• на игрока, слабо владеющего навыком приема подачи;

• на игрока, вступившего в игру после замены;

• между игроками;

• чередование способов подач.

***Нападающий удар***. Только активные действия в нападении дают возможность овладеть игровой инициативой и добиться успеха. Главная цель нападения - послать мяч в сторону соперников так, чтобы он не был принят.

Это достигается созданием возможностей для выполнения эффективных нападающих ударов. Выбор места для нападающего удара также складывается из предварительных перемещений и положения готовности в зоне атаки.

При выполнении нападающих ударов необходимо:

• выбрать способ перебивания мяча через сетку;

• сочетать имитацию атакующего удара с передачей («обман») на сторону соперника одной или двумя руками;

• чередовать различные нападающие удары с учетом игровой ситуации;

***Групповые тактические действия***

Взаимодействия 2-5 игроков, решающих часть общекомандной задачи.

Групповые тактические действия, таким образом, с одной стороны, связаны с индивидуальными, с другой - с командными. Взаимодействия осуществляются:

- Между игроками передней линии:

при первой передаче:

• игрока зоны *4* с игроком зоны *3*;

• игрока зоны *2* с игроком зоны *3*;

при второй передаче:

• игрока зоны *3* с игроком зоны *4*;

• игрока зоны *3* с игроком зоны *2*;

• игрока зоны *2* с игроком зоны *3*;

• игрока зоны *2* с игроком зоны *4*;

• игрока зоны *4* с игроком зоны *2*;

• игрока зоны *4* с игроком зоны *3*;

- Между игроками передней и задней линий:

при первой передаче:

• игроков зон *6, 5, 1* с игроком зоны *3*;

• игроков зон *6, 5, 1* с игроком зоны *2*;

• игроков зон *6, 5, 1* с игроком зоны *4*;

**1.** ***Взаимодействие без изменения направления перемещений*** (каждый в своей зоне). Принимающий подачу (или нападающий удар) направляет мяч связующему в зону *3*, который посылает его в зону *4* или *2* Если связующий будет находиться в зоне *2*, то он может передавать мяч для завершения атаки в зоны *4* или *3*. Аналогичные варианты этих комбинаций возможны и при выходе связующего к сетке из тыловых зон.

К наиболее эффективным групповым действиям нападения относятся взаимодействия, в результате которых мяч при приеме подачи или нападающего удара сразу адресуется для атаки в одну из зон передней линии.

Это возможно лишь в случаях, когда соперники не смогли завершить свои действия атакой и игрок вынужден без явной угрозы отбить мяч через сетку.

В организации групповых нападающих действий основная роль принадлежит связующему (пасующему) игроку, который является диспетчером команды.

***Командные тактические действия***

***Нападение со второй передачи игрока передней линии*** – самый простой и доступный способ организации атаки. В зависимости от начальной расстановки игроков и плана ведения игры передача может выполняться из зон *2, 3, 4.* В завершение атакующих действий участвуют только два нападающих передней линии.

**Схемы групповых взаимодействий (комбинации)**

**2. Тактика защиты**

Цель защитных действий - противодействие атакующим действиям соперника над сеткой или падению мяча на площадку.

***Индивидуальные тактические действия***

Важнейшим фактором, определяющим эффективность тактических действий игрока в защите, является его умение действовать без мяча. Предварительная оценка обстановки, ***выбор места*** и правильной исходной позиции оказывают решающее влияние на успех дальнейших действий защитника.

***При приеме подач*** игрок выбирает место с учетом зоны (радиуса) своих действий и особенностями подачи соперника. При подачах на силу он располагается за средней частью площадки с таким расчетом, чтобы принять мяч снизу на уровне пояса. В том случае, когда соперник чередует подачи на силу с подачами на переднюю линию, принимающий должен внимательно следить за действиями подающего: наиболее надежной информацией предполагаемых действий соперника служит амплитуда замаха при подаче. В любом случае необходимо располагаться не ближе средней части площадки, так как передвижение вперед более удобно для приема мяча, нежели назад.

***При приеме нападающих ударов*** большое значение имеет анализ игровых ситуаций, что обуславливается игровым опытом. При выборе места для приема нападающего удара важно определить направление удара, траекторию и направление передачи, удаление мяча от сетки, индивидуальные особенности нападающего, а также учитывать требования принятой системы командных и групповых действий в защите.

Предварительная информация при действиях в защите:

• передача для удара удалена от сетки: нападающий удар будет направлен в дальние зоны площадки;

• передача занижена, и нападающий ускоряет разбег к мячу: косой удар или обман;

• передача для удара выполнена на сетку: атака на опережение в косом направлении или отбивание мяча кулаком;

• атака против низкорослого блокирующего: удар по задней линии или отскоком от блока.

***При приеме мяча от блока*** (страховка нападающего) важно учитывать расстояние до нападающего игрока, характер передачи на удар и блока

соперника. Если атака выполняется с передач близких к сетке против организованного блока, то следует ожидать почти вертикального падения мяча вниз. Для этого ближайшему страхующему необходимо располагаться в метре от нападающего в низкой стойке с вытянутыми вперед руками для приема мяча снизу.

При нападающих ударах с передач заниженной траектории и удаленных от сетки увеличивается вероятность отскока в глубину площадки.

Важнейшими факторами успешных действий игрока в защите являются наблюдательность (внимание) и готовность к действию.

***При блокировании*** выбор места и своевременность прыжка имеют определяющее значение. При неподвижном зонном блоке игрок «закрывает» определенный участок площадки. При подвижном блоке он стремится «закрыть» направление удара.

Время (момент) для прыжка на блок во многом зависит от характера передач на удар. При ударах с высоких и средних передач блокирующий прыгает после нападающего. При ударах с низких и скоростных передач - одновременно с нападающим, при атаке на взлете - раньше нападающего.

Вынос рук над сеткой осуществляется в последний момент, что затрудняет нападающему оценку характера блока. Однако это не распространяется на те случаи, когда передача выполнена на сетку и нападающий стремится сыграть на опережение. В этих случаях, как и при ударах с близких к сетке передач, вынос рук и перенос их через сетку должны осуществляться активно.

Постановка рук и, особенно, кистей зависит от направления удара. При ударах по ходу разбега ладони располагают точно на пути мяча почти в одной плоскости. При блокировании косых ударов из зон *4* и *2* руки выносят левее (правее) мяча и одну ладонь поворачивают навстречу мячу. Аналогично поступают при ударах с переводами, с той лишь разницей, что при переводе влево руки выносят справа от мяча. При самостраховке после выполнения блока или нападающего удара игрок должен помнить, что радиус его действий - вытянутая рука. На этом расстоянии от сетки он обязан быстро повернувшись после блока, принять отскочивший мяч. Опытные игроки начинают поворот в без опорном положении, что позволяет лучше контролировать ситуацию.

Против нападающего игрока возможны два варианта блокирующих действий: зонный и подвижный блок. В обоих случаях блокирующий принимает окончательное решение в зависимости от предварительной оценки.

При зонном блоке игроку следует закрывать определенную зону. При подвижном блоке игрок закрывает реальное направление удара.

## ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

В волейбол играют на прямоугольной площадке 9х18 метров (с деревянным или синтетическим покрытием), разделенной пополам сеткой.

Площадка ограничивается короткими (лицевыми) линиями и длинными (боковыми).

Середины боковых линий соединяются прямой линией, которая называется средней. На расстоянии 3 м от средней линии и параллельно ей проводят линии, соединяющие боковые линии – это линия нападения. Ширина всех линий разметки площадки 5 см, они входят в размеры ограничиваемых ими площадей. Цвет линии должен отличаться от цвета площадки. Игровая площадка окружена так называемой свободной зоной, которая также может быть задействована в процессе игры. Высота свободного пространства над игровым полем должна составлять не менее 12,5 м.

Над средней линией площадки натягивается сетка длиной 9.5 м и шириной 1м. Сетка крепится на двух стойках (столбах), которые устанавливаются на расстоянии не ближе 50 см от боковых линий. Высота сетки в середине площадки должна быть 2,43 м для мужских команд и 2,24 м – для женских; 2,10см — для девочек и девушек, 2,20 см — для мальчиков и юношей.

По краям к сетке крепятся специальные антенны, ограничивающие плоскость перехода мяча над сеткой во избежание споров о том, прошел ли он в пределах или за пределами игрового пространства.

Волейбольный мяч представляет собой сферическую внутреннюю камеру из резины (или подобного ей материала) с покрытием из натуральной или синтетической кожи. Масса мяча – 260–280 граммов, окружность – 65–67 сантиметров.

**Состав команды**

В команде должно быть не более 12 игроков.

6 игроков, начинающих игру в данной партии, считаются основными, они действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны *2, 3, 4*), называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Переход игроков выполняется по ходу часовой стрелки. Остальные 6 игроков считаются запасными и располагаются около площадки на отведенных местах. Любой основной игрок в каждой партии может быть один раз заменен запасным игроком и имеет право вновь вернуться в игру вместо ранее заменившего его запасного игрока.

Одновременно могут быть заменены один или несколько игроков. В случае, если лимит замен исчерпан, а кто-то из игроков на площадке получает травму, допускается исключительная замена. Заменить травмированного игрока может любой запасной игрок (кроме «либеро»).

Команда получает очко и право на подачу, если соперник не сумел отбить мяч (и тот коснулся пола), не перекинул мяч обратно через сетку за три касания или сделал это с нарушением правил. Команде засчитывается очко, если ошибку совершает команда соперника.

Партию выигрывает команда, первой набравшая 25 очков с преимуществом минимум в два очка. При равном счете игра продолжается до достижения одной из команд преимущества в два очка (26:24, 27:25 и т.д.) Соревнования проводятся из трех или пяти партий – это предусматривается

положением о соревнованиях. Побеждает команда, выигравшая больше партий: при счете в партиях 2:0 (во встрече из трех партий) и 3:1 (из пяти партий). При счете партий 1:1 или 2:2 играется решающая (третья или пятая) партия – до 15 очков с разницей в 2 очка (например, 15:13, 16:14 и т.д.). Ничьи в волейболе исключены. В третьей (пятой) решающей партии при счете «8» производится смена игровых площадок.

Партия состоит из игровых эпизодов, в каждом из которых разыгрывается одно очко. Эпизод начинается с подачи мяча через сетку. Первая подача в первой и в решающей третьей (пятой) партиях выполняется командой, выбравшей право на подачу по жеребьевке. В следующей партии право первой подачи передаётся другой команде и т.д.

Подача производится из-за лицевой линии площадки ударом по мячу кистью или любой частью руки после того, как мяч был подброшен или выпущен с руки (рук). Игроки подающей команды не имеют права мешать соперникам (с помощью индивидуального или группового заслона) видеть подающего и траекторию мяча.

Во время игры каждая команда имеет право на три удара для направления мяча на сторону соперника. Если использовано более трех касаний (блок – не в счет), фиксируется ошибка «четыре удара». Под «ударами» подразумеваются как преднамеренные, так и неумышленные соприкосновения игроков с мячом.

Когда два (три) партнера касаются мяча одновременно, это засчитывается как два (три) удара, исключая блокирование.

Принимать мяч разрешается любой частью тела. Касание мяча должно быть коротким, отрывистым. Один и тот же игрок не имеет права касаться мяча два раза подряд: исключение составляет прием мяча после блокирования. При одновременной ошибке, допущенной двумя игроками разных команд, мяч переигрывают. Мяч может касаться сетки.

При блокировании разрешается переносить руки над сеткой на сторону соперника, но при этом блокирующие не имеют права касаться мяча, пока команда противника не завершит действие, которым направляет мяч на противоположную сторону.

Мяч должен быть перебит на сторону соперника над сеткой в пределах ее ширины (9 м). Если мяч пересек плоскость сетки за этими пределами, команде засчитывается ошибка. Касание мячом сетки в указанных пределах не является ошибкой. Касание площадки противника любой частью тела считается ошибкой. Наступать на среднюю линию можно.

Каждая команда в каждой партии имеет право на два перерыва в игре по 30 секунд каждый.

Правилами предусмотрены наказания за нетактичное поведение игроков по отношению к официальным лицам, соперникам, партнерам по команде или зрителям: предупреждение, замечание (команда наказывается потерей права на подачу), удаление игрока (до конца партии или матча), дисквалификация игрока (до конца матча).

Соревнования по волейболу проходят по круговой системе, либо с выбыванием.

## Медицинское обследование

Медицинское обследование учащихся дополнительной общеразвивающей программы проходят два раза в год на начало учебного года (октябрь) и середине учебного года (март - апрель). Медицинское обследование проводится медицинской сестрой школы.

## Участие в соревнованиях

**Значение соревнований**

Соревнования по волейболу имеют большое оздоровительное значение, повышают заинтересованность молодежи в занятиях волейболом и в значительной степени содействуют развитию его массовости и дальнейшей популяризации в стране. Они стимулируют систематическую тренировочную работу, служат средством проверки ее качества и направленности, позволяют выявить уровень физической, технико-тактической, морально-волевой подготовленности волейболистов и способствуют в целом росту их спортивного мастерства

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности учащихся. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения. В учебном году учащиеся группы принимают участие в внутришкольных соревнованиях по упрощенным правилам (пионербол, японский волейбол и т.д).

## Раздел: «Самостоятельная работа»

**Примерные задания для самостоятельной работы по** виду спорта.

I. Психологическая подготовка.

1. Понятия и виды психологической подготовки.
2. Задачи психологической подготовки.
3. Значения психологических качеств.
4. Показатели уровня психологической подготовленности.
5. Классификация средств и методов психологической подготовки.
6. Основные направления психологической подготовки.
7. Задачи, средства формирования мотивации к занятиям.
8. Задачи, средства воспитания волевых качеств.
9. Задачи, средства совершенствования специализированных восприятий.
10. Задачи, средства совершенствования специализированных умений.
11. Задачи, средства регулирования психологической напряженности.
12. Задачи, средства совершенствования толерантности к эмоциональному стрессу.
13. Задачи, средства совершенствования быстроты реагирования.
14. Задачи, средства совершенствования управления стартовым (предстартовым) состоянием.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г. СЛЮДЯНКИ"
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г. СЛЮДЯНКИ"
Я являюсь автором этого документа
2023.10.24 08:14:45+08'00'