

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3  
городского поселения «Рабочий поселок Ванино»  
Ванинского муниципального района Хабаровского края

ПРИНЯТО на заседании педагогического совета протокол от  «28» августа 2024 г. № 1	СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по воспитательной работе   И.С. Старостина  «28» августа 2024 г.	УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ СОШ № 3 п.Ванино  /Л.В. Любаева  Приказ от «28» августа 2024 г. № 198
--	---	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Волейбол»

Направленность: Физкультурно-спортивная

Уровень усвоения: стартовый

Возраст обучающихся: 8-13 лет

Сроки реализации: 1 год

Автор-составитель:

Корольчук Д.И.

педагог дополнительного образования

п. Ванино, 2024 г

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» разработана в соответствии с:

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы разрабатывается с учетом:

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

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с 1 марта 2023 г.);

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года № 678–р от 31 марта 2022 года;

- Распоряжения Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края».

- Приказа КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 г. № 383П "Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае".

- Концепции персонифицированного дополнительного образования детей в Хабаровском крае, утвержденной распоряжением правительства Хабаровского края от 05.08.2019г;

- Устав МБОУ СОШ № 3

Направленность образовательной программы - физкультурно - спортивная.

Направление - волейбол.

Преподается на русском языке.

Спорт является важной составляющей здоровья детей. Волейбол направлен на подготовку обучающихся к школьным и районным соревнованиям, формирование здорового образа жизни, физического совершенствования, а также на отказ от негативных проявлений, в том числе вредных привычек. Внедрение данной игровой дисциплины поможет обучающимся без напряжения и с естественным любопытством приобщиться к легкодоступным формам оздоровления и разовьёт у них потребность в здоровом образе жизни, совершенствовании физических качеств человека, укреплении здоровья и формировании мотивации здорового образа жизни; достижения оздоровительно-корректирующего эффекта.

**Актуальность** программы волейбола начальной подготовки обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что помогает обучающимся понять какое важное место занимает игра в волейбол среди спортивного многообразия. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительные значения в школьном возрасте.

**Адресат программы.** Возраст детей, участвующих в реализации программы 8-13 лет. К занятиям в секции волейбола допускаются все обучающиеся, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

**Цель** программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию двигательных и морально волевых качеств.

**Задачи** дополнительной образовательной программы.

*Предметные:*

- обучить техническим и тактическим приемам волейбола;
- развивать ОФП, СФП (силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию движений, скоростно-силовые качества, соответственно сенситивным возрастным периодам).
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

*Метапредметные:*

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества ребенка, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, беге обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

*Личностные:*

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
- привить трудолюбие, аккуратность, самостоятельность, ответственность, активность, стремление к достижению высоких результатов и снижению заболеваемости.

### **Объём и срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: занятия проходят три раза в неделю по 2 часа.

Формы организации занятий: показ упражнений, демонстрация наглядных пособий, игровая и соревновательная деятельность.

При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым.

В процессе реализации программы будут использованы следующие формы обучения:

- групповые и индивидуальные формы занятий
- теоретические, практические, комбинированные.

Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций

- и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты;
- домашние задания.

### **1.2. Содержание программы**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	8	6	2	Диагностика физических качеств (тестирование) педагогическое наблюдение,
2.	Общая и специальная физическая подготовка	48	3	45	
3.	Техническая подготовка	98	10	88	
4.	Тактическая подготовка	50	10	40	метод экспертной оценки
5.	Контрольные испытания и соревнования	12	-	12	
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>29</b>	<b>187</b>	

## Содержание учебно-тематического план

### 1. Основы знаний – 8 часов

Теория: Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно- тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практика: Строевая подготовка. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно- силовых. Легкоатлетические упражнения.

### 2. Общая и специальная физическая подготовка – 48 часов

Теория: Методика выполнения гимнастических упражнений, упражнений без предметов индивидуальных и в парах, упражнений на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка), упражнений со скакалкой.

Практика:

Легкоатлетические упражнения.

Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега 9 передвижение приставными шагами. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. Подвижные игры: —День

и ночь|| (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), —Вызов||, —Вызов номеров||, —Попробуй унеси||, различные варианты игры —Салки||. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

#### Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски баскетбольного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски баскетбольного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски баскетбольного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку.

#### Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

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

### **3. Техническая подготовка – 98 часов**

Теория: Теория и методика выполнения элементов технической подготовки: техника передвижения и стоек, техника приёма и передач мяча сверху, техника приёма мяча снизу, нижняя и боковая подача, нападающие удары.

#### Практика:

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег,

перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2. Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

### **1. Тактическая подготовка – 50 часов**

Теория: Теория и методика выполнения тактических действия в нападении и защите.

Практика:

Тактика нападения.

Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу). Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника —углом вперед с применением групповых действий.

### **1. Контрольные испытания и соревнования – 12 часов**

Практика: Сдача контрольных нормативов. Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры. Организация и проведение районных соревнований по волейболу среди учащихся общеобразовательных школ. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

### 1.3. Результаты программы

#### **Личностные:**

Будут развиты:

- качества личности: дисциплинированность, терпение, трудолюбие, чувство товарищества;
- ценностные отношения к себе, другим людям, окружающему миру;
- физические качества, координация движений и двигательные способности;
- положительная мотивация к познанию, творчеству.

#### **Метапредметные:**

Будут сформированы:

- умения адекватно вести себя в различных социальных ситуациях;
- умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
- слушать и слышать педагога и учащихся в объединении.

#### **Предметные:**

По окончании первого года обучения, учащийся будут:

*Знать:*

- общие основы волейбола;
- правила проведения соревнований;
- Иметь представление о технических приемах в волейболе;

*Уметь:*

- правильно распределять свою физическую нагрузку;
- играть по упрощенным правилам игры;

*Владеть:*

- понятиями терминологии и жестикуляции;
- техникой перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- техникой верхних передач и передач снизу;
- техникой верхнего и нижнего приема мяча, техникой подачи мяча снизу.

### 2.1. Условия реализации программы

*1. Материально-техническое обеспечение программы:*

- Спортивный зал РДК.
- Материально-техническое обеспечение:

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



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

- Технические средства обучения

1. Спортивная форма (кроссовки, шорты или трико, майка или футболка);
2. Информационное обеспечение реализации программы: интернет-ресурсы
3. Дидактическое обеспечение реализации программы:

наглядные пособия:

- Видеоматериалы (видео-уроки по обучению техники волейбола);
- Раздаточный материал для учащихся;
- Бланки тестов и анкет;
- Бланки диагностики.

## **2.2. Форма аттестации**

*Формы контроля:*

- начальная диагностика, т.е. посредством наглядного наблюдения, бесед, тестирования выявляется начальный уровень знаний, умений и навыков учащихся, стартовые возможности;
- текущий контроль как оперативная проверка результатов освоения программы, позволяет установить степень освоения программного материала учащимися, их отношение к занятиям, старание, прилежание (в течении учебного года);
- промежуточная аттестация, позволяющая выявить достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений и навыков учащихся, в соответствии с пройденным материалом программы;

- итоговая аттестация подразумевает комплексную проверку образовательных результатов по всем ключевым направлениям образовательной программы и позволяет проанализировать степень освоения программы.

*Формы аттестации:* устный опрос, тестирование, контрольное занятие, наблюдение, решение ситуативных задач, выполнение контрольных нормативов.

*Уровень теоретической подготовки:* определяется через зачётные теоретические занятия по разделам программы в форме контрольно-тренировочных тестов и заданий, устного, опроса.

*Уровень практической подготовки:* сдача практических нормативов во время зачётных учебно-тренировочных занятий.

*Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитания:*

отслеживается посредством тестирования и наблюдения.

*Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:* дневник самоконтроля, материалы анкетирования и тестирования, дневник достижений учащегося, карта оценки результатов освоения программы.

### **2.3. Оценочные материалы**

- Комплекс контрольных упражнений по ОФП;
- Комплекс контрольных упражнений, по оценке уровня технической подготовленности.

### **2.4. Методические материалы**

*Формы, методы и приемы, используемые в программе «Школьный волейбол»*

<b>Раздел</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение</b>	<b>Форма контроля</b>
---------------	----------------------	---	--	-----------------------

<b>Основы знаний</b>	Учебно-тренировочное занятие, теоретическое занятие.	Сообщение новых знаний, объяснение, работа с учебно-методической литературой, практический показ.	Фотографии, специальная литература, учебно-методическая литература, видеоматериалы.	Устный опрос, педагогическое наблюдение
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	Учебно-тренировочное занятие, теоретическое занятие, групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	Сообщение новых знаний, объяснение, работа с учебно-методической литературой, практический показ.	Учебные и методические пособия.	Контрольные нормативы по общей физической подготовке
<b>Техническая подготовка</b>	Учебно-тренировочное занятие, теоретическое занятие, групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	Сообщение новых знаний, объяснение, работа с учебно-методической литературой, практический показ.	Учебные и методические пособия, видеоматериалы	Контрольные упражнения, педагогическое наблюдение, метод экспертной оценки, текущий контроль.
<b>Тактическая подготовка</b>	Учебно-тренировочное занятие, теоретическое занятие, групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	Сообщение новых знаний, объяснение, работа с учебно-методической литературой, практический показ.	Учебные и методические пособия, видеоматериалы	Контрольные упражнения, педагогическое наблюдение, метод экспертной оценки, текущий контроль.
<b>Контрольные испытания</b>	Контрольная тренировка, соревнование, контрольные нормативы.	Объяснение	Методические пособия	Перечень контрольных нормативов по общей физической подготовке и по технической подготовке

## **Алгоритм учебно-тренировочного занятия**

При расчёте времени на каждый из основных видов занятий на тренировках продолжительностью 90 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы распределения часов:

- Беговые и общеразвивающие упражнения – 5-7 мин;
- Техническая подготовка – 15-20 мин;
- Тактическая подготовка – 15-20 мин;
- Упражнения для общей и специальной физической подготовленности – 10-15 мин;
- Игры – 30-45 мин;
- Подвижные игры – 7-10 мин.

## **2.5.Список литературы**

1. Белич, С. Волейбол: спортивная секция для малышей / С. Белич // Спорт в школе: прил. к газ. "Первое сентября". – 2007. – 16–30 сент. (№ 18). – С. 13–15.
2. Беляев, Анатолий Васильевич. Волейбол на уроке физической культуры : [учебно- метод. пособие] / А. В. Беляев. – 2-е изд. – М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2005. – 144 с. : ил. – (Физическая культура в школе). – Библиогр.: с. 142. – ISBN 5- 278- 00780-х.
3. Булычева, Т. И. Роль педагогических умений при обучении игре в баскетбол / Т. И. Булычева // Физическая культура в школе. – 2012. – № 2. – С. 35–38.
4. Гордеев, Николай. Баскетбол для самых маленьких : Спортивная секция в начальной школе / Н. Гордеев // Спорт в школе. – 2012. – № 10. – С. 54–56.
5. Григорьев, О. А. Формирование устойчивого интереса к физической культуре у младших школьников / О. А. Григорьев, С. В. Гусев // Актуальные проблемы и современные технологии в системе физического воспитания и спортивной подготовки : сб. науч. ст. Всерос. научно-практ. конф. (23–25 окт. 2007 г.) / Федер. агенство по физ. культуре и спорту, ФГОУ ВПО Воронеж. гос. ин-т физ. культуры ; [ред. В. И. Сысоев, В. У. Аванесов]. – Воронеж, 2007. – С. 76–81. – ISBN 978-5-88242-586-8.

6. Кожемов, А. А. Развивающая технология физического воспитания младших школьников на основе использования игры – радиальный баскетбол (питербаскет) / А. А. Кожемов. Л. З. Черкесова, А. Н. Коноплева // Адаптивная физическая культура. – 2010. – № 2 (42). – С. 34–35.
7. Кудрявцев, М. Д. Методика обучения младших школьников двигательным действиям в баскетболе и формирование у них двигательных навыков в учебном процессе / М. Д. Кудрявцев, Н. В. Пашкова // Начальная школа. – 2004. – № 4. – С. 8–12.
8. Ладохина, Наталья. От простого – к сложному : Сто упражнений для обучения волейболу / Наталья Ладохина, Марина Порошина // Спорт в школе: прил. к газ. "Первое сентября". – 2011. – 1–15 марта (№ 5). – С. 40–42.
9. Макарова, О. С. Спортивный диалог : Спортивно-игровой проект. Баскетбол и футбол. 3 кл., 1 четверть / О. С. Макарова // Физическая культура в школе. – 2001. – № 5. – С. 15– 22.
10. Михеева, Т. М. Воспитание "чувства мяча" в баскетболе у младших школьников / Т. М. Михеева // Физическая культура в школе. – 2011. – № 2. – С. 28–31 ; № 3. – С. 10–13.
11. Никитин, Сергей Евгеньевич. Волейбол как средство коррекции девиантного поведения младших школьников / С. Е. Никитин, Д. Б. Астахов, И. Б. Веснина // Физическая культура и спорт в современном обществе : сб. науч. – метод. ст. и тез. / Департамент образования г. Москвы, Гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования г. Москвы "Моск. гор. пед. ун-т" (ГБОУ ВПО МГПУ), Пед. ин-т физ. культуры ; [отв. ред. : В. С. Беляев, С. И. Филимонова]. – М., 2012. – С. 68–71.
12. Никитин, С. Е. Методика реализации программы "Учись играть в волейбол" в системе дополнительного образования общеобразовательных школ / С. Е. Никитин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 3. – С. 34–37.

**Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу**

**Физическая подготовка**

1. **Бег 30 м.** Испытание производится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. **Бег 30 м: 5х6 м.** На расстоянии 6 м чертятся две линии – стартовая и контрольная.

По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При

изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. **Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.** На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч №7 на расстоянии 1 м от лицевой линии.

Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.

4. **Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.** Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерять высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкивать и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток – три. Учитывается лучший

результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

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

**6. Метание набитого мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.**

Метание с места. Испытуемые стоят у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

### **Техническая подготовка**

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

**2. Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередования).** Учащийся располагается 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия – над стремиться выдерживать расстояние от стены и в высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180 градусов (спиной к стене), выполняет передачу стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т. д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя

спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

**3. Испытания на точности подачи.** Основные требования при качественном техническом исполнении заднего способа подачи послать в определенном направлении – в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

**4. Испытания на точность нападающих ударов.** Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной

точностью. При ударах из зоны 4 в зону 4 - 5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 – в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

**5. Испытания на точность 1-ой передачи (прием мяча).** Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема передач.

Выполняется подача,

нацеленная на зону, где расположен испытуемый только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячемета» мяч посылается с его помощью.

Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 15 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, которая и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5



попыток.

**6. Испытания в блокировании.** При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается пять попыток каждому занимающемуся.

**7. Нападающий удар – блокирование.** Учащийся в зоне 4 (3,2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направления удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. учитываются точность нападающего удара и качество блокирования. Второе: блокирование – вторая передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) – по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи. Третье: прием мяча снизу двумя руками – верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитывается качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

**8. Упражнения на переключение в тактических действиях.** Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. даются два упражнения. Первое: учащиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки – для блокирования, три - на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде

«доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняет вторую передачу кому – либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняются 3 серии, затем линии меняются местами, ещё три серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитывается правильность выполнения действий и

техническое качество исполнения. Второе – после приема подачи команда разыгрывает мяч, а в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

**9. Определение эффективности игровых действий.** Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, на магнитофонную ленту, видеокамеру и др.) На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх – календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде. Успешное решение задач подготовки резервов волейболистов высших разрядов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый занимающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований. В разделах интегральной подготовки указано количество соревнований (игр) на каждый год в системе многолетней подготовки. Этот минимум должен быть обеспечен для каждого занимающегося.



