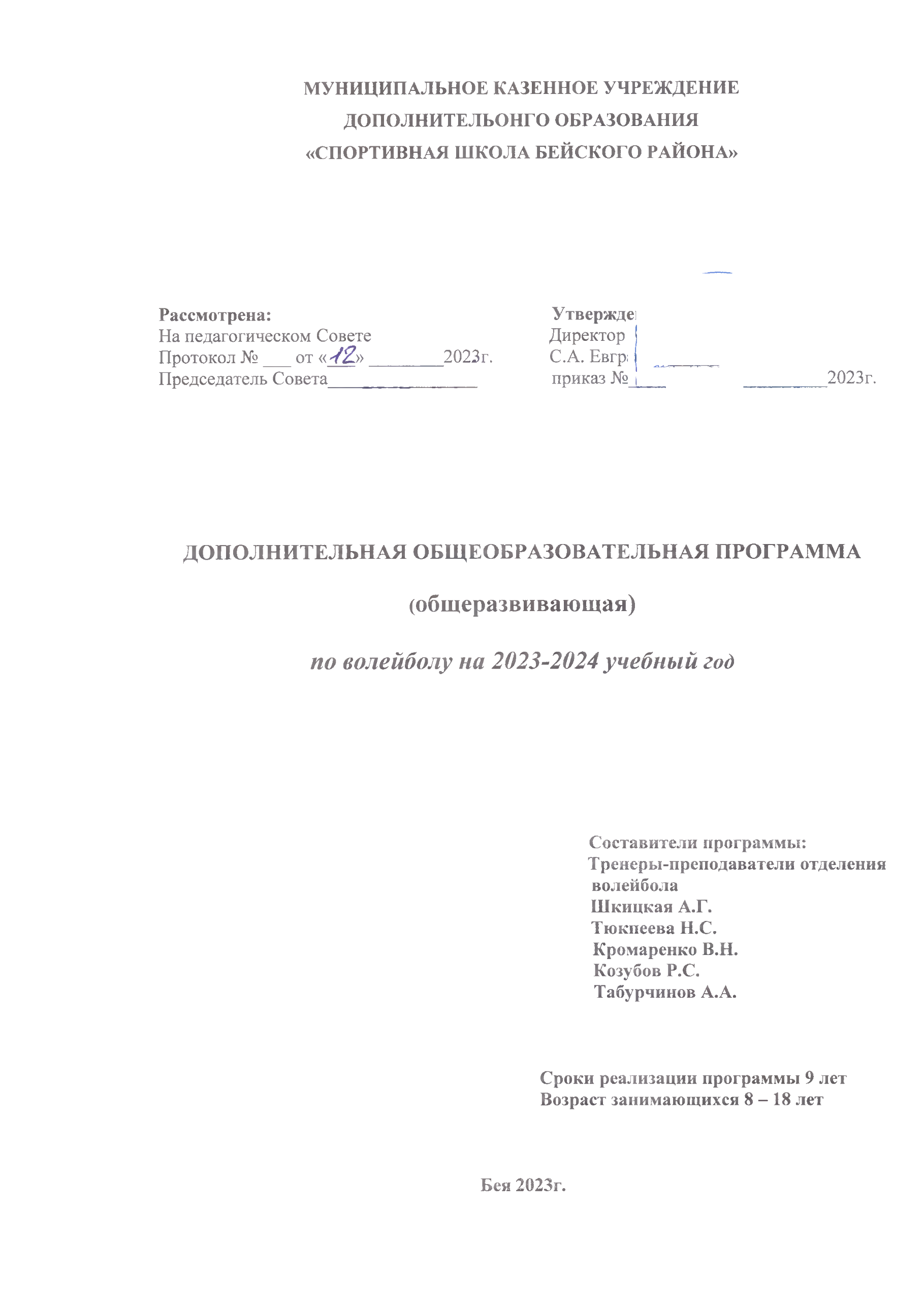
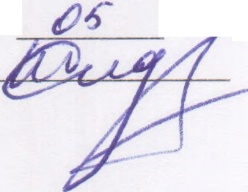
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬОНГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА БЕЙСКОГО РАЙОНА»

Рассмотрена: Утвержде!

На педагогическом Совете Директор

Протокол № от «У£» 2023г. С.А. Евгр; 

Председатель Совета приказ № 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**(общеразвивающая)**

***по волейболу на 2023-2024 учебный год***

Составители программы: Тренеры-преподаватели отделения

волейбола

Шкицкая А.Г.

Тюкпеева Н.С.

Кромаренко В.Н.

Козубов Р.С.

Табурчинов А.А.

Сроки реализации программы 9 лет Возраст занимающихся 8-18 лет

Бея 2023г.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. Пояснительная записка стр. 1
2. Учебный план стр. 6
3. Календарный учебный график стр. 7
4. Методические материалы стр. 60
5. Оценочные материалы стр. 63

**I Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по волейболу составлена в соответствии с Законом «Об образовании» Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – Федерального закона «О физической культуре, спорте в РФ» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ, Приказом Минобрнауки России «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Положением МКУ ДО «СШ» и локальными актами СШ, регламентирующими образовательную деятельность.

       Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

      Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

       Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

       Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

        Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

*Актуальность*  программы  для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует  позитивную  психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки,  тренируясь  в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

*Педагогическая целесообразность*   позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Цели программы:**

- сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол;

- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Достижению данных целей способствует решение следующих **задач**:

*образовательные:*

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);

- обучать правильному выполнению упражнений.

*развивающие:*

- способствовать укреплению здоровья;

- содействовать гармоничному физическому развитию;

- развивать двигательные способности детей;

- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

*воспитательные:*

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;

- воспитывать чувство ответственности за себя;

- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о волейболе, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения предлагаемой программы, обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;

- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;

- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;

- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Нормативная часть учебной программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объемам учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

**Спортивно-оздоровительный этап (СО) - 6 часов.** Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

**Этап начальной подготовки (НП) – 6 часов.** На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающих заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача – педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

**Учебно-тренировочный этап. 9, 12 часов.** Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнившие приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно- переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

**II Учебный план**

**Распределение учебной нагрузки на 46 недель в часах.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы**  **подготовки** | **Спортивно-**  **оздоров. этап**  **от 9 – 18 лет**  **(6 час)** | **Этап начальной**  **подготовки**  **1-3- ий год**  **обучения**  **(6час)** | **Учебно-тренировочный этап 1-2-ой год**  **обучения**  **(9час)** | **Учебно-**  **трениров.**  **этап**  **3-ий -5-ой год**  **обучения**  **(12 час)** |
| 1 | Теоретическая  подготовка | 10 | 10 | 14 | 16 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 104 | 84 | 130 | 88 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 30 | 45 | 64 | 81 |
| 4 | Техническая подготовка | 90 | 72 | 108 | 119 |
| 5 | Тактическая подготовка | 16 | 37 | 56 | 68 |
| 6 | Интегральная подготовка | - | 26 | 40 | 68 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 16 | - | - | 10 |
| 8 | Соревнования | 32 | 24 | 40 | 102 |
| 9 | Контрольные испытания  (приемные и переводные) | 14 | 14 | 16 | 20 |
| 10 | Восстановительные мероприятия | - | - | - | 52 |
| 11 | Общее количество часов | 312 | 312 | 468 | 624 |

**III Календарный учебный график**

**Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам**

**на 2023-2024 учебный год (сентябрь-февраль-6 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы  программы | сентябрь  1-4 | | | | октябрь  5-9 | | | | | ноябрь  10-13 | | | | | декабрь  14-18 | | | | | | январь  19-21 | | | | февраль  22-26 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | 10 | 11 | 12 | 13 | | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
|  | **Теоретическая подготовка 10 часов** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 1 | Ф.К. и спорт в России. | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  | | 3 | 3 | 3 | 3 | | 4 |  | 4 |  | 4 | |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | Сведения о строении и функциях организма человека. | 3 | 3 |  | 3 |  |  |  |  |  | | 3 | 3 | 3 | 3 | | 4 |  | 3 |  | 3 | |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | Влияние физических упражнений на организм человека. | 3 |  | 6 |  |  |  |  |  |  | | 3 | 3 | 3 | 3 | | 4 | 4 |  | 4 |  | | 4 | 4 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  | | 3 | 3 | 3 | 3 | |  | 4 |  | 4 |  | | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 5 | Правила игры в волейбол. |  | 3 | 3 | 6 |  |  |  |  |  | | 3 | 3 | 3 | 3 | |  | 4 |  | 4 |  | |  |  | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 6 | Место занятий и инвентарь. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  | | 3 | 3 | 3 | 3 | |  | 4 |  | 4 |  | |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
|  | **Общая физическая подготовка 104 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 1 | Гимнастические упражнения | 33 | 33 | 33 | 33 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | | 20 | 20 | 20 | 20 | | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | | 19 | 19 | 19 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 2 | Акробатические упражнения | 33 | 33 | 33 | 33 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | | 20 | 20 | 20 | 20 | | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | | 19 | 19 | 19 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 3 | Легкоатлетические упражнения | 33 | 33 | 33 | 33 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | | 20 | 20 | 20 | 20 | | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | | 19 | 19 | 19 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 4 | Метания | 33 | 33 | 33 | 33 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | | 20 | 20 | 20 | 20 | | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | | 19 | 19 | 19 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
|  | **Специальная физическая подготовка 30 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 1 | Бег по заданию | 8 | 8 | 8 | 8 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | | 12 | 12 | 12 | 12 | | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| 2 | Подвижные игры | 8 | 8 | 8 | 8 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | | 12 | 12 | 12 | 12 | | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| 3 | Упражнения для развития прыгучести | 8 | 8 | 8 | 8 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | | 12 | 12 | 12 | 12 | | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| 4 | Многократные броски набивного мяча | 8 | 8 | 8 | 8 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | | 12 | 12 | 12 | 12 | | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
|  | **Техническая подготовка 90 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 1 | Перемещения и стойки | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | Передачи мяча сверху, снизу | 27 | 27 | 27 | 27 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | | 17 | 17 | 17 | 17 | | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | | 20 | 20 | 20 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 3 | Отбивание мяча кулаком | 27 | 27 | 27 | 27 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | | 17 | 17 | 17 | 17 | | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | | 20 | 20 | 20 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 4 | Подачи | 27 | 27 | 27 | 27 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | | 17 | 17 | 17 | 17 | | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | | 20 | 20 | 20 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 5 | Нападающий удар | 27 | 27 | 27 | 27 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | | 17 | 17 | 17 | 17 | | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | | 20 | 20 | 20 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 6 | Блокирование | 27 | 27 | 27 | 27 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | | 17 | 17 | 17 | 17 | | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | | 20 | 20 | 20 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
|  | **Тактическая подготовка 16ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 1 | Индивидуальные действия |  |  |  |  | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | | 17 | 17 | 17 | 17 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 6 | 6 | 6 | 11 | 11 | 11 | 11 | 16 |
| 2 | Групповые действия |  |  |  |  | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | | 17 | 17 | 17 | 17 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 6 | 6 | 6 | 11 | 11 | 11 | 11 | 16 |
| 3 | Командные действия |  |  |  |  | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | | 17 | 17 | 17 | 17 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 6 | 6 | 6 | 11 | 11 | 11 | 11 | 16 |
| 4 | **Интегральная подготовка 16 ч.** |  |  |  |  | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | | 33 | 33 | 33 | 33 | | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | | 39 | 39 | 39 | 30 | 30 | 30 | 30 |  |
|  | **Соревнования 32 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 1 | Веселые старты |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | 11 | 11 | 11 | 11 | | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | | 13 | 13 | 13 | 11 | 11 | 11 | 11 | 16 |
| 2 | Мини-волейбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | 11 | 11 | 11 | 11 | | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | | 13 | 13 | 13 | 11 | 11 | 11 | 11 | 16 |
| 3 | Волейбол 2 x 2, 3 x 3 по специальным правилам |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | 11 | 11 | 11 | 11 | | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | | 13 | 13 | 13 | 11 | 11 | 11 | 11 | 16 |
|  | **Контрольные испытания 14 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 1 | Бег 30 метров | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Челночный бег 3 x 10 метров | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Прыжок в длину с места | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Метание набивного мяча (1 кг) сидя | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Бег 5 минут | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Подтягивание в висе | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы  программы | март | | | | | апрель | | | | май | | | | июнь | | | | | июль | | | | август | | | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
|  | **Теоретическая подготовка 10 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ф.К. и спорт в России. | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | Сведения о строении и функциях организма человека. | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | Влияние физических упражнений на организм человека. | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 5 | Правила игры в волейбол. | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 6 | Место занятий и инвентарь. | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |
|  | **Общая физическая подготовка 104 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Гимнастические упражнения | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 27 | 27 | 27 | 27 | 19 | 19 | 19 | 19 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 33 | 33 | 33 | 33 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| 2 | Акробатические упражнения | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 27 | 27 | 27 | 27 | 19 | 19 | 19 | 19 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 33 | 33 | 33 | 33 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| 3 | Легкоатлетические упражнения | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 27 | 27 | 27 | 27 | 19 | 19 | 19 | 19 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 33 | 33 | 33 | 33 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| 4 | Метания | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 27 | 27 | 27 | 27 | 19 | 19 | 19 | 19 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 33 | 33 | 33 | 33 | 32 | 32 | 32 | 32 |
|  | **Специальная физическая подготовка 30 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег по заданию | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 13 | 13 | 13 | 13 |  |  |  |  | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 2 | Подвижные игры | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 13 | 13 | 13 | 13 |  |  |  |  | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 3 | Упражнения для развития прыгучести | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 13 | 13 | 13 | 13 |  |  |  |  | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 4 | Многократные броски набивного мяча | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 13 | 13 | 13 | 13 |  |  |  |  | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 |
|  | **Техническая подготовка 90 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Перемещения и стойки | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | Передачи мяча сверху, снизу | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 20 | 20 | 20 | 20 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 20 | 20 | 20 | 20 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 3 | Отбивание мяча кулаком | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 20 | 20 | 20 | 20 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 20 | 20 | 20 | 20 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 4 | Подачи | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 20 | 20 | 20 | 20 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 20 | 20 | 20 | 20 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 5 | Нападающий удар | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 20 | 20 | 20 | 20 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 20 | 20 | 20 | 20 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 6 | Блокирование | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 1 | 14 | 14 | 14 | 20 | 20 | 20 | 20 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 20 | 20 | 20 | 20 | 15 | 15 | 15 | 15 |
|  | **Тактическая подготовка 16 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Индивидуальные действия | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 2 | Групповые действия | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 3 | Командные действия | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | **Интегральная подготовка 16 ч.** | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |  |  |  |  | 39 | 39 | 39 | 39 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |  |  |  |  |
|  | **Соревнования 32 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Веселые старты | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 17 | 17 | 17 | 17 | 13 | 13 | 13 | 13 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 10 | 10 | 10 | 10 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 2 | Мини-волейбол | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 17 | 17 | 17 | 17 | 13 | 13 | 13 | 13 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 10 | 10 | 10 | 10 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 3 | Волейбол 2 x 2, 3 x 3 по специальным правилам | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 17 | 17 | 17 | 17 | 13 | 13 | 13 | 13 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 10 | 10 | 10 | 10 | 27 | 27 | 27 | 27 |
|  | **Контрольные испытания 14 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег 30 метров |  |  |  |  |  | 9 | 9 | 9 | 9 | 13 | 13 | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Челночный бег 3 x 10 метров |  |  |  |  |  | 9 | 9 | 9 | 9 | 13 | 13 | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Прыжок в длину с места |  |  |  |  |  | 9 | 9 | 9 | 9 | 13 | 13 | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Метание набивного мяча (1 кг) сидя |  |  |  |  |  | 9 | 9 | 9 | 9 | 13 | 13 | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Бег 5 минут |  |  |  |  |  | 9 | 9 | 9 | 9 | 13 | 13 | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Подтягивание в висе |  |  |  |  |  | 9 | 9 | 9 | 9 | 13 | 13 | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Для УТГ – 1 - 2 года обучения (9 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды программы | Сентябрь | | | | Октябрь | | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | Январь | | | | Февраль | | | |
|  | **Теоретическая подготовка 14ч** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Ф.К. и спорт в России | 7 |  | 7 |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. | Сведение о строении и функциях организма человека | 7 |  | 7 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 |  | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3. | Влияние физ. упр. на организм человека | 7 | 7 | 7 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 4. | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 7 | 7 |  | 7 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |  |  |  | 5 | 5 | 5 |  | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 5. | Правила игры в волейбол |  |  |  | 7 | 2 | 3 |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 |  | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 6. | Место занятий, инвентарь. |  | 7 |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |
|  | **ОФП 130ч** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Гимнастические упражнения | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 2. | Акробатические упражнения |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 3. | Л/Атлетические упражнения | 10 | 10 | 15 | 10 | 16 |  | 16 |  |  |  |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Метания |  |  |  |  |  |  |  |  | 20 | 6 | 10 | 20 |  |  |  |  | 11 | 11 | 11 |  |  |  |  |  |
| 5. | Спортивные и подвижные игры. | 15 | 15 |  | 15 |  | 16 |  | 16 |  | 10 | 6 |  | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 |  | 15 | 15 | 15 | 15 |
|  | **СФП 64 ч** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Бег по заданию | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 3 | 3 |  | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2. | Подвижные игры. | 9 | 9 | 9 | 9 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 |  | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 3. | Упражнения для развития прыгучести | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 |  | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4. | Многократные броски н/мяча. | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 10 |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 3 | 5 | 3 |  | 4 | 4 | 4 | 4 |
|  | **Техническая подготовка**  **(Техника нападения) 108 ч** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Перемещения и стойки | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2.  3. | Передачи сверху, снизу.  Отбивание мяча кулаком | 9 | 9 | 9 | 9 | 5 | 5 | 5 | 5 | 9 | 9 | 9 | 9 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 |  | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 4.  5. | Подачи  Нападающий удар | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |  | 10 | 10 | 10 | 10 |
|  | (**Техника защиты**) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Перемешения и стойки | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2  3 | Прием мяча сверху 2 руками  Прием снизу 2 руками | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 |  | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 4. | Блокирование | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 7 | 7 |  | 9 | 9 | 9 | 9 |
|  | **Тактическая подготовка 56 ч** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Индивидуальные действия | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |  | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2.  3. | Групповые действия  Командные действия | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 8 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |
| 1. | **(Тактика защиты):**  Индивидуальные действия | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |  | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2.  3. | Групповые действия  Командные действия | 7 | 7 | 7 | 7 |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  | 6 | 6 | 6 | 6 | 9 | 9 | 9 |  |  |  |  |  |
|  | **Интегральная подготовка 40 ч** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Черед. упр.для развития ск – силовых кач. |  |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| 2 | Черед.изученых технических приемов |  |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  |  |  | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| 3  4. | Подготовительные к волейболу игры.  Учебные игры |  |  |  |  | 7 | 7 | 7 | 7 |  |  |  |  | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Командные действия |  |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  | 8 | 8 | 8 | 8 |
|  | **Соревнования 40 ч** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Техническая подготовка |  |  |  |  | 13 | 13 | 13 | 13 |  |  |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  | 8 | 8 | 8 |
| 2 | Контрольные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 9 | 9 | 9 | 9 |  |  |  |  |
| 3 | Основные |  |  |  |  |  |  |  |  | 19 | 19 | 19 | 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Контрольные испытания 14 ч** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1,  2 | Бег 30 м.  Челнок 3х10 м. | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Прыжок в длину с места |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Метания н/мяча вес 1 кг. |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5  6 | Бег 5 мин.  Подтягивание в висе. |  |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды программы | Март | | | | Апрель | | | | Май | | | | Июнь | | | | Июль | | | | Август | | | |
|  | **Теоретическая подготовка 14ч** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Ф.К. и спорт в России | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Сведение о строении и функциях организма человека | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Влияние физ. упр. на организм человека | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| 4. | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль |  |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 |  | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| 5. | Правила игры в волейбол | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 |  |  |  | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |
| 6. | Место занятий, инвентарь. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |
|  | **ОФП 130ч** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Гимнастические упражнения | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 2. | Акробатические упражнения |  |  |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 3. | Л/Атлетические упражнения |  |  |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 |  |  |  |  |
| 4. | Метания | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |
| 5. | Спортивные и подвижные игры. |  |  |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 4 | 4 | 4 |  | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  | **СФП 64 ч** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Бег по заданию | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |  |
| 2. | Подвижные игры. | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |
| 3. | Упражнения для развития прыгучести | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 3 | 3 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |
| 4. | Многократные броски н/мяча. | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |
|  | **Техническая подготовка**  **(Техника нападения) 108 ч** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Перемещения и стойки | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 |  |
| 2.  3. | Передачи сверху, снизу.  Отбивание мяча кулаком | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 |  | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 |  | 5 | 5 | 5 |  |
| 4.  5. | Подачи  Нападающий удар | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
|  | (**Техника защиты**) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Перемешения и стойки | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |
| 2  3 | Прием мяча сверху 2 руками  Прием снизу 2 руками | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| 4. | Блокирование | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
|  | **Тактическая подготовка 56 ч** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Индивидуальные действия |  |  |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 |  | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  | 3 | 3 | 3 |  |
| 2.  3. | Групповые действия  Командные действия | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  | 7 | 7 | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | **(Тактика защиты):**  Индивидуальные действия |  |  |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 |  | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| 2.  3. | Групповые действия  Командные действия | 9 | 9 | 9 | 9 | 11 | 11 | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |  | 9 | 9 | 9 | 9 |  |  |  |  |  |
|  | **Интегральная подготовка 40 ч** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Черед. упр.для развития ск – силовых кач. |  |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 7 | 7 | 7 |  |
| 2 | Черед.изученых технических приемов |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 4 | 4 |  | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |
| 3  4. | Подготовительные к волейболу игры.  Учебные игры | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  |  |  |
| 5 | Командные действия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 | 8 | 8 | 8 | 8 |
|  | **Соревнования 40 ч** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Техническая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 11 | 11 | 11 | 11 |  | 3 | 3 | 3 |
| 2 | Контрольные |  |  |  |  |  |  |  |  | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  |  | 13 | 13 | 13 | 13 |  |  |  |  |
| 3 | Основные | 30 | 30 | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Контрольные испытания 14 ч** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1,  2 | Бег 30 м.  Челнок 3х10 м. |  |  |  |  |  |  |  |  | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Прыжок в длину с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Метания н/мяча вес 1 кг. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5  6 | Бег 5 мин.  Подтягивание в висе. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам

Для УТГ – 3 - 4 года обучения (12 часов)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы  программы | сентябрь  1-4 | | | | октябрь  5-9 | | | | | ноябрь  10-13 | | | | | декабрь  14-18 | | | | | | январь  19-21 | | | | февраль  22-25 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | 10 | 11 | 12 | 13 | | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |  |
|  | **Теоретическая подготовка 16 часов** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Ф.К. и спорт в России. | 3 |  |  |  | 3 |  |  |  |  | | 3 | 3 |  | 3 | |  |  | 4 |  |  | |  | 7 |  |  |  | 3 |  |
| 2 | Сведения о строении и функциях организма человека. | 4 |  |  |  | 4 |  |  |  |  | | 3 | 3 |  | 3 | |  | 3 |  |  |  | | 7 |  |  |  | 3 |  |  |
| 3 | Состояние и развитие в/б, мотод. Обучение в/б. | 4 |  |  |  |  | 3 |  |  |  | | 3 | 3 | 3 | 2 | |  | 4 |  |  |  | |  |  | 7 |  | 4 |  |  |
| 4 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. |  | 3 | 6 | 3 |  | 4 |  |  |  | | 3 | 2 | 3 | 4 | |  |  |  | 4 |  | |  |  |  | 3 |  |  | 4 |
| 5 | Нагрузка и отдых. |  | 4 |  | 4 |  |  |  | 3 |  | | 3 |  | 2 | 3 | |  |  | 3 |  |  | |  |  |  | 4 |  |  | 3 |
| 6 | Правила соревнований, их организация и проведение, установка игрокам. |  | 4 |  | 4 |  |  |  | 4 |  | | 3 |  | 3 |  | | 4 |  |  | 3 |  | |  |  |  |  |  | 4 |  |
| 7 | Оборудование и инвентарь. |  |  | 5 |  |  |  |  |  | 7 | | 3 |  |  |  | | 3 |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Общая физическая подготовка 88 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Гимнастические упражнения | 13 | 13 | 13 | 13 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 2 | Акробатические упражнения | 13 | 13 | 13 | 13 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 3 | Легкоатлетические упражнения | 13 | 13 | 13 | 13 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 4 | Многоборье. | 13 | 13 | 13 | 13 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 5 | Спортивные игры | 15 | 15 | 15 | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 11 | 11 | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 |
|  | **Специальная физическая подготовка 81 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Бег по заданию | 16 | 16 | 16 | 16 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 8 | 8 | 8 | 8 | | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 2 | Упр. для развития прыгучести | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | | 10 | 10 | 10 | 10 | | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 |
| 3 | Скоростно- силовая подготовка | 16 | 16 | 16 | 16 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | | 10 | 10 | 10 | 10 | | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 |
| 4 | Упр. для развития: приемы и передачи мячей, напад. Удар, блокирование. | 16 | 16 | 16 | 16 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | | 20 | 20 | 20 | 20 | | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | | 24 | 24 | 24 | 29 | 29 | 29 | 29 |
|  | **Техническая подготовка 119 ч.**  **(Техника нападения)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Перемещения и сочетание способов на максимальной скорости. | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 2 | Передачи мяча сверху, в прыжке чередование способов передач с падением в прыжке, различные передачи и по з. 4 и 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 3 | Подачи: в/прямая, с различной силы на точность, ближе и боковым и лицевым линиям. | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | Нападающие удары: прямой по ходу, сильной рукой, с различными передачами. | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |
| 5 | Блокирование | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 |
|  | **Техника защиты** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Перемещения и стойки: сочетания приемов ,падений и стоек с технич.-ми приемами. | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |
| 2 | Прием подачи: сверху 2-руками,нижней и верхней. Прямой подачи, верхней боковой подачи. | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 3 | Прием н/у , одной рукой в падении.и т.д. | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | Блокирование:одиночное, групповое. | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 |
|  | **Тактическая подготовка 68ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Индивидуальные действия | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 2 | Групповые действия | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 3 | Командные действия | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 |
|  | **Тактика защиты** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Индивидуальные действия | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |
| 2 | Групповые действия | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 3 | Командные действия | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 |
|  | **Интегральная подготовка 68 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Чередование упр. для соверш-я. техн. и такт. приемов | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | | 10 | 10 | 10 | 8 | | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |
| 2 | Переключение техн-х и такт-х. приемов | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 |  | | 8 | 10 | 10 |  | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 3 | Учебные игры | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 20 | |  | 8 | 8 | 20 | |  | 8 | 8 | 8 | 8 | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 4 | Контрольные испытания | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 |  | | 10 | 10 | 10 |  | | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 5 | Календарные игры | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 1 | 10 | 10 | | 10 |  |  | 10 | | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
|  | **Соревнования 102 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Внутришкольные | 112 | 112 |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | 112 | | 112 | 112 |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Районные |  |  |  |  |  |  |  |  | 480 | | 480 | 480 |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Выездные Республика |  |  |  |  | 124 |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | | 416 | 416 | 416 |  |  |  |  |
|  | **Контрольные испытания 20 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Бег 30 метров | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Челночный бег 3 x 10 метров | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Прыжок в длину с места | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Метание набивного мяча (1 кг) сидя | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Бег 5 минут | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Подтягивание в висе | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Инструкторская и судейская практика 10ч** |  |  |  |  |  |  |  |  | 48 | | 48 | 48 | 48 | 48 | | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 |
|  | **Восстановительная подготовка 32 ч.** |  |  |  |  | 176 | 176 | 176 | 176 | 160 | | 160 | 160 | 160 | 128 | | 128 | 128 | 128 |  |  | |  |  |  | 160 | 160 | 160 | 160 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы  программы | март  26-30 | | | | апрель  31-35 | | | | | май  36-39 | | | | | июнь  40-44 | | | | | | июль  45-48 | | | | август  49-52 | | | | | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | | 35 | 36 | 37 | 38 | | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
|  | **Теоретическая подготовка 16 часов** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| 1 | Ф.К. и спорт в России. | 5 |  |  | 4 |  |  | 3 |  |  | |  |  | 7 |  | |  | 4 |  | 4 |  | |  |  | 11 |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Сведения о строении и функциях организма человека. | 6 |  |  | 3 |  |  | 4 |  |  | |  |  |  | 7 | | 4 |  |  |  | 6 | |  |  |  | 11 |  |  |  |  |  |
| 3 | Состояние и развитие в/б, мотод. Обучение в/б. |  | 5 |  |  | 4 |  |  |  |  | | 3 |  |  |  | | 4 |  |  |  |  | |  |  |  |  | 11 |  |  |  |  |
| 4 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. |  | 6 |  |  | 3 |  |  |  |  | | 4 |  |  |  | |  | 4 |  | 4 | 5 | |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Нагрузка и отдых. |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  | |  | 3 |  |  | |  |  | 4 |  |  | |  |  |  |  |  | 11 |  |  |  |
| 6 | Правила соревнований, их организация и проведение, установка игрокам. |  |  | 5 |  |  | 3 |  |  |  | |  | 4 |  |  | |  |  | 4 |  |  | |  | 5 |  |  |  |  |  | 11 |  |
| 7 | Оборудование и инвентарь. |  |  | 6 |  |  | 7 |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Общая физическая подготовка 88 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| 1 | Гимнастические упражнения | 8 | 8 | 8 | 8 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | | 6 | 6 | 6 | 6 | | 10 | 10 | 10 | 10 | 7 | | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 2 | Акробатические упражнения | 8 | 8 | 8 | 8 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | | 6 | 6 | 6 | 6 | | 10 | 10 | 10 | 10 | 7 | | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 3 | Легкоатлетические упражнения | 8 | 8 | 8 | 8 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | | 6 | 6 | 6 | 6 | | 10 | 10 | 10 | 10 | 7 | | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 4 | Многоборье. | 8 | 8 | 8 | 8 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | | 6 | 6 | 6 | 6 | | 10 | 10 | 10 | 10 | 7 | | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 5 | Спортивные игры | 8 | 8 | 8 | 8 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | | 6 | 6 | 6 | 6 | | 10 | 10 | 10 | 10 | 7 | | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
|  | **Специальная физическая подготовка 81 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| 1 | Бег по заданию | 13 | 13 | 13 | 13 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | | 19 | 19 | 19 | 19 | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 2 | Упр. для развития прыгучести | 13 | 13 | 13 | 13 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | | 19 | 19 | 19 | 19 | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 3 | Скоростно- силовая подготовка | 13 | 13 | 13 | 13 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | | 19 | 19 | 19 | 19 | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 4 | Упр. для развития: приемы и передачи мячей, напад. Удар, блокирование. | 13 | 13 | 13 | 13 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | | 19 | 19 | 19 | 19 | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
|  | **Техническая подготовка 119 ч.**  **(Техника нападения)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| 1 | Перемещения и сочетание способов на максимальной скорости. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 4 | 4 | 4 | 4 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2 | Передачи мяча сверху, в прыжке чередование способов передач с падением в прыжке, различные передачи и по з. 4 и 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 4 | 4 | 4 | 4 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 3 | Подачи: в/прямая, с различной силы на точность, ближе и боковым и лицевым линиям. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 4 | 4 | 4 | 4 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4 | Нападающие удары: прямой по ходу, сильной рукой, с различными передачами. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 4 | 4 | 4 | 4 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | Блокирование | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 4 | 4 | 4 | 4 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
|  | **Техника защиты** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Перемещения и стойки: сочетания приемов ,падений и стоек с технич.-ми приемами. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 4 | 4 | 4 | 4 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2 | Прием подачи: сверху 2-руками, нижней и верхней. Прямой подачи, верхней боковой подачи. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 4 | 4 | 4 | 4 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 3 | Прием н/у , одной рукой в падении и т.д. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 4 | 4 | 4 | 4 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4 | Блокирование: одиночное, групповое. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 4 | 4 | 4 | 4 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
|  | **Тактическая подготовка 68ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| 1 | Индивидуальные действия | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 2 | Групповые действия | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 3 | Командные действия | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
|  | **Тактика защиты** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Индивидуальные действия | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 2 | Групповые действия | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 3 | Командные действия | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
|  | **Интегральная подготовка 68 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Чередование упр. для соверш-я. техн. и такт. приемов | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | | 12 | 12 | 12 | 12 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 11 | | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 2 | Переключение техн-х и такт-х. приемов | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | | 12 | 12 | 12 | 12 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 11 | | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 3 | Учебные игры | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | | 12 | 12 | 12 | 12 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 11 | | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 4 | Контрольные испытания | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | | 12 | 12 | 12 | 12 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 11 | | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 5 | Календарные игры | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | | 12 | 12 | 12 | 12 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 11 | | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
|  | **Соревнования 102 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| 1 | Внутришкольные |  |  |  |  | 184 | 184 | 184 | 184 | 184 | |  |  |  |  | | 48 | 48 | 48 | 48 |  | |  |  |  |  |  | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 2 | Районные | 512 | 512 | 512 | 512 | 184 | 184 | 184 | 184 | 184 | |  |  |  |  | | 24 | 24 | 24 | 24 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Выездные Республика |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | 432 | 432 | 432 | 432 | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Контрольные испытания 20 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| 1 | Бег 30 метров |  |  |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 8 | 8 | 8 | 8 | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Челночный бег 3 x 10 метров |  |  |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 8 | 8 | 8 | 8 | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Прыжок в длину с места |  |  |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 8 | 8 | 8 | 8 | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Метание набивного мяча (1 кг) сидя |  |  |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 8 | 8 | 8 | 8 | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Бег 5 минут |  |  |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 8 | 8 | 8 | 8 | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Подтягивание в висе |  |  |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 8 | 8 | 8 | 8 | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Инструкторская и судейская практика 10ч** | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | | 48 | 48 | 48 | 48 | | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 |
|  | **Восстановительная подготовка 32 ч.** | 208 | 208 | 208 | 208 | 128 | 128 | 128 | 128 | 128 | | 240 | 240 | 240 | 240 | | 272 | 272 | 272 | 272 | 336 | | 336 | 336 | 336 | 336 | 336 | 336 | 336 | 336 | 336 |

**IV Методические материалы**

**Программный материал для практических занятий**

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

На этапе *начальной подготовки* и *учебно-тренировочном* этапе главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка, для которой выделяется тренировочное время. Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные игры.

При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или в иной мере соответствовать пространственно-временным и количественно-качественным параметрам розыгрышей мяча, микропоединков двух соперничающих команд.

Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировочных заданий структуре игрового соревновательного противоборства по расположению игроков в зонах и их тактическому взаимодействию в рамках отдельных микропоединков.

Анализ соревновательной деятельности показал, что отстающими компонентами игры являются подача и прием подач, блокирование и защитные действия, страховка в защите и нападении, действия в условиях переключений от действий в нападении к действиям в защите и наоборот, низкий уровень самостоятельности, творческой активности и психологической подготовки.

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

Учитывая особенности организации работы, материал для первого и второго годов обучения в этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном дан общий. На основе программного материала по видам подготовки разрабатываются тренировочные задания, которые объединяются в блоки для решения задач тренировки для каждого возраста юных волейболистов и года обучения в спортивной школе. На этой же основе строится содержание занятий в спортивно-оздоровительном этапе.

**Физическая подготовка (для всех этапов)**

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

***Общая физическая подготовка***направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

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

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса.

Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

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

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

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

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

***Общая физическая подготовка (ОФП)***

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

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

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

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

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

Бег: 20,30,60 м, повторный бег два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) ипо40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м(с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Упражнения с отягощениями***(мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

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

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

Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая

на каждую ступеньку.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча****.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются па стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, по передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

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

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

Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

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

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

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

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

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.***Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя па месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.

Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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

***Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*** Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене – бросить мяч вверх назад, повернуться па 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает па различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота.

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

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

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

**Содержание и методика контрольно-переводных испытаний, включенных в программу.**

***Физическая подготовка.***

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

*2Бег 30м: 5x6 м.* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*3. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова

«Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 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.

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

*2*. *Подтягивание-М, отжимание-Д.*

Выполняется максимальное количество, дается одна попытка.

***Техническая подготовка***

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

*2. Испытания на точности подач.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие:

правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6x2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3x3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

*3. 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 зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, па расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей па 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.

*4 .Испытания па точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. 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 лепту, натянутую па расстоянии 1,5 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, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

*5. 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 па удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

***Тактическая подготовка.***

*1.Действия при второй передаче, стоя и в прыжке.*

Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (па сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячемет» или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

*2. Командные действия в нападении.* В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

*Действия при одиночном блокировании.* Основное требование в испытаниях - выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара - по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

5. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после *5* попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

***Интегральная подготовка.***

*1. Упражнения па переключение в выполнении технических приемов.*

Первое: нападающий удар - блокирование. Обучающийся в зоне 4 (3,2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования. Второе: блокирование - вторая передача. обучающийся 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. обучающийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

*2. Упражнения па переключение в тактических действиях.* Испытания направлены на то, чтобы выявить умение обучающихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения. Первое: обучающиеся 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 и 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, еще 3 серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитываются правильность выполнения действий и техническое качество исполнения. Второе - после приема подачи команда разыгрывает мяч 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.

*3. Определение эффективности игровых действий.* Эффективность игровых действий волейболистов определяется па 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.

*Теоретическая подготовка.* Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

*Инструкторская и судейская подготовка.* Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований. Эта работа осуществляется па практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

**Этап начальной подготовки 1-3 годов обучения.**

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительное и воспитательное работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно –тренировочный этап подготовки.

**Задачи: -** укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

- обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;

- подготовка к выполнению нормативных, по видам подготовки.

**Теоретическая подготовка**

1.Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

2.Сведения о строение и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

3.Влияние физических упражнений на организм человека.

4.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

5.Правила игры в волейбол.

6.Места занятий и инвентарь.

Техническая подготовка 1 и 2 года обучения

***Техника нападения***

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

перемещений.

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

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

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

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

***Техника защиты***

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

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

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

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

***Тактика нападения***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий

обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

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

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

зоны 4(2).

***Тактика защиты***

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

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

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

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

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

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Третий год обучения

*Техника нападения*

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

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

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

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

5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

***Техника защиты***

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

2. Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м; прием подачи нижней прямой.

3. Прием снизу двумя руками; наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

5. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 - удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий па подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

***Тактика нападения***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

2. *Групповые действия:* взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.

3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

***Тактика защиты***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков внутри линии (нападения и зашиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

3. *Командные действия:* расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного

года обучения.

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.

5. Многократное выполнение тактических действий.

6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

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

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

**Ожидаемые результаты в группе начальной подготовки**

1. Сохранность занимающихся в группе.
2. Выполнение нормативов по физической и технической подготовке.
3. Участие в соревнованиях: в школе, в районе, в республике.
4. Выполнение III юношеского разряда

**Учебно-тренировочный этап.**

Учебно –тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по ОФП и СФП.

**Цель –** универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

**Задачи:**

* Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию, повышению уровня общей физической подготовленности, развитие способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики.
* Прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
* Определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализации видов подготовки;
* Обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу данных;
* Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, учебно-тренировочных занятий;

**Теоретическая подготовка**

1. Физическая культура и спорт в России. Формы занятия физическими упражнениями. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Важнейшие постановления Правительства в сфере физической культуры и спорта.

2.Состояние и развитие волейбола.

3. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении человека.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

5.Нагрузка и отдых.

6.Правила соревнований и их проведение.

7.Основы техники и тактики игры в волейбол.

8.Основы методики обучения в волейболе.

9. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях.

10.Оборудование инвентарь. Тренажерные устройства. Специальное оборудование.

**Учебно-тренировочный этап.**

**Первый и второй годы подготовки.**

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

***Техника нападения***

* *1.* Перемещения: прыжки па месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.
* 2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; па точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к
* сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед-вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.
* 3. Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача.
* 4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).
* ***Техника защиты***
* 1 Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.
* 2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом па бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.
* 3. Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

* ***Тактика нападения***
* 1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления;
* подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.
* 2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).
* 3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной).
* ***Тактика защиты***
* 1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.
* 2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.
* 3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет, а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях
* «б» и «в» игроки 4 и 2 идут па вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

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

**Третий год подготовки**

* ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
* ***Техника нападения***
* 1. Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.
* 2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 па расстояние 6 м; в зонах 5-2,1 -4 на
* расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнepa и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.
* 2. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания - с места и после перемещения; с набрасывания партнера -с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.
* 3. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.
* 4. Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3,1-2,5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением
* правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач па точность.
* 5. Нападающие улары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2; с различных передач – коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3,4с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон2,3с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.
* ***Техника защиты***
* 1. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.
* 2. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача па точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом па спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом па спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.
* 3. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя па подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя па подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

* ***Тактика нападения***
* 1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.
* 2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.
* 3. *Командные действия:* система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.
* ***Тактика защиты***
* 1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления).
* 2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.
* 3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.
* **ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

* ***Техника нападения***
* 1. Перемещения: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.
* 2. Передачи мяча: у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон *2,3,4с* различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.
* ***Техника защиты***
* 1 Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.
* 2. Прием мяча: сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.
* ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
* ***Тактика нападения***
* 1. *Индивидуальные действия:* выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара(с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.
* 2. *Групповые действия:* взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.
* Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.
* 3. *Командные действия:* система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передаче в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).
* ***Тактика защиты***
* 1. *Индивидуальные действия:* выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.
* 2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2,3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии - страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.
* 3. *Командные действия:* прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры – расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

* 1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
* 2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.
* 3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).
* 4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
* 5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.
* 6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4,3x3,2x2,4x3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
* 7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
* 8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

**Пятый год подготовки**

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

* ***Техника нападения***
* 1. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами па максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия па сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.
* 2. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.
* 3. Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.
* 4. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3,2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабейшей рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4,2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).
* ***Техника защиты***
* 1. Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).
* 2. Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над годовой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом па спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом па грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.
* 3. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4,2, 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4,2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3,4,2; в одной зоне (3,4,2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3,4,2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3,2-3,4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое, с низких - одиночное.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

* ***Тактика нападения***
* 1. *Индивидуальные действия:* выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.
* 2. *Групповые действия:* взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2,3,4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6,5 и 1 с игроками зон 3,2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.
* 3. *Командные действия:* система игры через игрока передней линии -прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2, 3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 - в зоны 3, 4; из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего – прием подачи и первая пере/дача игроку зон 1(6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.
* ***Тактика защиты***
* 1. *Индивидуальные действия:* выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.
* 2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2,3,4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»); крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».
* 3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока; системы игры - при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий); сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

* 1. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.
* 2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.
* 3. Упражнения па переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.
* 4. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.
* 5. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.
* 6. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно – соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Восстановительные процессы подразделяются на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений. Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Педагогические средства восстановления включают:

* рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, построение тренировочных и соревновательных циклов, четкую организацию работы и отдыха;
* построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
* варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
* разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

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

Медико-гигиенические средства восстановления включают:

* сбалансированное питание, физические средства восстановления (душ, сауна)
* обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают:

* психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых.
* особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

**Ожидаемые результаты**

1. Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовки.
2. Участие в командных соревнованиях любого ранга.
3. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований, судейства, учебно-тренировочных занятий.
4. Войти в состав сборной РХ. (1-2 человека).
5. Выполнение II спортивного разряда.

**Воспитательная работа**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение). Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск степных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена. Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами ,премиями.. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом. Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей па воспитательный процесс (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях (см. раздел «Психологическая подготовка»).

В процессе спортивных замятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Годовой план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

I. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

II. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

III. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся):

1) организационно-педагогическая работа - определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности - определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед;

намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда - предусматриваются меры по овладению

учащимися умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии па предприятиях;

5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики -планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

6) эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомлении с многонациональной культурой парода, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

7) физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширения знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;

8) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

**Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;

2) развитие процессов восприятия;

3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

5) развитие способности управлять своими эмоциями;

6) развитие волевых качеств.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игр) состоит в следующем:

1) осознание игроками задач на предстоящую игру;

2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);

3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

4) изучение и осознание собственных возможностей в настоящий момент;

5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

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

Одни волейболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают 4 вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1. Состояние боевой готовности;
2. Предсоревновательная лихорадка;
3. Предсоревновательная апатия;
4. Состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности:

Общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих сила, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображение и представление.

Предигровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предигровая апатия представляет собой состояние, противоположное предигровой лихорадки. Это повышение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и в неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакции, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предигровых состояний.

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

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишние возбуждения или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.)

Успех выступления в соревнованиях во многом от умелого управления командой.

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких – либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

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

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника: акцентировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п.

Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по различным причинам - для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустимо замены при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следуют кричать на игроков команды, давать нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

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

**Инструкторская и судейская практика.**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на начальном этапе в 3 году подготовки, на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся па основании материала для учебно-тренировочного этапа.

***Первый год.***

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.

2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.

3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.

4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

***Второй год.***

1. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и

приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.

3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

***Третий год.***

1.Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и

тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

3. Судейство па учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

***Четвертый год.***

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.

2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

3. Судейство па учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

***Пятый год.***

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.

3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.

4. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе.

Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

**Методическое обеспечение программы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема программы*** | ***Форма организации и проведения занятия*** | ***Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса*** | ***Дидактический материал, техническое оснащение занятий*** | ***Вид и форма контроля, форма предъявления результата*** | ***Графа учёта*** |
| **1** | Общие основы волейбола  ПП и ТБ Правила   игры  и методика судейства | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.  Конспекты занятий для педагога. | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства. | Вводный,  положение о соревнованиях по волейболу. |  |
| **2** | Общефизическая подготовка  волейболиста | Индивидуальная, групповая, подгрупповая,  поточная, фронтальная | Словесный,  наглядный показ,  упражнения в парах, тренировки | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего | Тестирование,  карточки судьи, протоколы |  |
| **3** | Специальная   подготовка | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Литература, схемы,  справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра,  промежуточный тест. |  |
| **4** | Техническая  подготовка  волейболиста | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение,  беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.  Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего  Терминология, жестикуляция. | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест,  соревнование |  |
| **5** | Игровая   подготовка | групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи | Учебная игра,  промежуточный отбор,  соревнование |  |

**Обеспечение программы методической продукцией**

*1. Дидактические материалы:*

- Картотека упражнений по волейболу.

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.

- Правила игры в волейбол.

- Правила судейства в волейболе.

- Положение о соревнованиях по волейболу.

*1.*    *Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.

- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.

- Инструкции по охране труда.

 При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

 С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определенные **педагогические принципы**:

   *принцип субъектности познающего сознания*. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

   *принцип дополнительности*. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.

   *принцип открытости учебной и воспитательной информации*. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.

   *принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание  
условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению,  
условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

   *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

   *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

   *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ обеспечение программы**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

спортивный инвентарь:

   волейбольные мячи на каждого обучающегося;

   набивные мячи - на каждого обучающегося;

   перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук (1-5 КГ.)

   гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося

   волейбольная сетка;

   резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;

   гимнастические маты;

   гантели (1-3 кг);

   футбольные, баскетбольные и теннисные мячи

**.** тренажер (мяч на растяжке)

**.** тактическая доска

**.** насос для накачки мячей

 спортивные снаряды:

   гимнастические скамейки – 5-7 штук

   гимнастическая стенка – 1 пролет

**V Оценочные материалы**

**Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату СФП (девушки и юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные нормативы** | **Этап начальной подготовки**  **(на конец года)** | | | **Учебно-тренировочный этап (на конец года)** | | | | |
| **1**  **год** | **2**  **год** | **3**  **год** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4год** | **5** |
|  | **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  | Св/нап |
| 1 | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 |  |  |  |
| 2 | Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 |  |  |  | 3 | 4 |  |  |  |
| 3 | Передача сверху у стены , стоя лицом и спиной (чередование) |  |  |  | 3 | 4 | 5 | 5 | 8/5 |
| 4 | Подача на точность : 10-12 лет –верхняя прямая; 13-15 лет –верхняя прямая по зонам;16-17 лет – в прыжке | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3/4 |
| 5 | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи) |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3/4 |
| 6 | Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5,из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачей за голову) |  |  |  | 2 | 3 | 4 | 3 | 2/3 |
| 7 | Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность |  |  |  | 2 | 3 |  |  |  |
| 8 | Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 9 | Блокирование одиночное нападающего из зоны 4(2) по диагонали |  |  |  |  | 2 | 3 | 4 | 4/5 |
|  | **Тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом |  |  |  | 3 | 3 | 4 | 4 | 6/5 |
| 2 | Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того ,поставлен блок или нет |  |  |  | 3 | 4 | 4 | 5 | 4/5 |
| 3 | Командные действия: прием, подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар(с 16 лет втора передача выходящим игроком) |  |  |  | 3 | 4 | 5 | 5 | 3/4 |
| 4 | Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи. Зона не известна ,направление удара диагональное |  |  |  | 4 | 5 | 5 | 5 | 3/4 |
| 5 | Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников |  | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8/8 |
|  | **Интегральная подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Прием снизу-верхняя передача | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 7 |  |
| 2 | Нападающий удар – блокирование |  |  |  |  | 4 | 5 | 6 | 6/8 |
| 3 | Блокирование – вторая передача |  |  |  |  | 5 | 6 | 7 | 6/8 |
| 4 | Переход после подачи к защитным действиям , после защитных – к нападению |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 6/5 |
|  | **Спортивный результат** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Потери подач в игре (%) | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 18 | 16 | 14/14 |
| 2 | Эффективность нападения в игре (%)  - выигрыш  - проигрыш |  |  |  | 30  25 | 40  25 | 40 | 40 | 35/40 |
| 3 | Полезное блокирование в игре (%) |  |  | 25 | 30 | 30 | 30 | 30 | 35/40 |
| 4 | Ошибки при приеме подачи в игре (%) |  | 30 | 26 | 22 | 20 | 18 | 14 | 12/12 |

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке**

**по годам обучения (юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные нормативы** | **Группы начальной подготовки** | | | **Учебно-тренировочные группы** | | | | |
| **1**  **год** | **2**  **год** | **3**  **год** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| 1 | Бег 30 м,с., | 5,5 | 5,3 | 5,1 | 5,0 | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 4,6 |
| 2 | Челночный бег 5х6, 92 м.”елочка” | 12,0 | 11,5 | 11,0 | 26,0 | 25,5 | 24,9 | 24,2 | 24,0 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 185 | 200 | 208 | 216 | 230 | 240 | 248 | 255 |
| 4 | Прыжок вверх «Абалакова» | 40 | 45 | 54 | 58 | 63 | 70 | 75 | 80 |
| 5 | Метание н/мяча 1 кг из-за головы 2 руками сидя –м. | 5,8 | 6,6 | 7,0 | 7,7 | 8,2 | 9,0 | 9,5 | 11,0 |
| 5 | Подтягивание | 5 | 10 | 15 | 18 | 20 | 23 | 24 | 25 |

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке**

**по годам обучения (девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные нормативы** | **Группы начальной подготовки** | | | **Учебно-тренировочные группы** | | | | |
| **1**  **год** | **2**  **год** | **3**  **год** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| 1 | Бег 30 м,с | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,7 | 5,6 | 5,6 | 5,5 | 5,4 |
| 2 | Челночный бег 5х6, с,92м.‘елочка” | 12,2 | 11,9 | 11,5 | 28,7 | 28,0 | 27,4 | 26,8 | 26,2 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 165 | 175 | 187 | 200 | 210 | 216 | 220 | 225 |
| 4 | Метание н/мяча 1 кг из-за головы 2 руками сидя –м. | 4,0 | 5,0 | 5,4 | 5,7 | 6,5 | 7,2 | 7,5 | 7,9 |
| 5 | Отжимание | 20 | 23 | 26 | 29 | 32 | 35 | 38 | 40 |
| 6 | Прыжок вверх «Абалакова» | 34 | 38 | 44 | 46 | 50 | 52 | 55 | 60 |

**VI Список литературы**

1.         Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962

2.         Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974

3.         Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар. асвета,1981.

4. Беляев А.В. , Волейбол на уроке физической культуры,- М,2005г.

5. Беляев А.В. ,М.В. Булыкина М.В. – М,2007г. Волейбол: теория и методика тренировки. – М,2007г.

6.         Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001.

7.         Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.

8.         Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.

9.         Железняк Ю.Д., Клещёв Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для  тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967

10.         Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.

11.         Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

12.         Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт,   1965.

13.         Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 1994.

14.         Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

15. Железняк Ю.В., Портнова Ю.М. Спортивные игры –М,2000г.

16.         Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972.

17.         Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич.  материалы. – М., 1962.

18.         Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968.

19.         Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.

20.         Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.

21.         Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.

22.         Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.