

Отдел образования администрации Сампурского района  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Сампурский детско-юношеский центр»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2020 года  
протокол № 6



Утверждаю:

Директор МБОУДО  
«Сампурский ДЮЦ»

Н.В. Ветрова

Приказ № 33 «31» августа 2020 год

Дополнительная общеобразовательная обще развивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

## **«Волейбол»**

(углубленный уровень)

Возраст учащихся: 7 – 18 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:

Тюрина Любовь Валентиновна

тренер – преподаватель

первой квалификационной категории

п. Сатинка, 2020

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

Ф.И.О. педагога	Тюрина Любовь Валентиновна
Вид программы	типовая
Тип программы	Обще развивающая
Образовательная область	спорт
Направленность деятельности	физкультурно-спортивная
Способ освоения содержания образования	практический
Уровень освоения содержания образования	углубленный
Уровень реализации программы	дополнительное образование
Форма реализации программы	групповая
Продолжительность реализации программы	5 лет

## **Пояснительная записка.**

Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского центра (ДЮЦ) по волейболу составлена на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол (ФССП) (2013), методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (2014), нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту. Обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

### **Актуальность программы**

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Это одна из самых популярных игр, получившая широкое распространение в России. Как средство физического воспитания волейбол, нашёл широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности имеющийся у детей, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Новизна данной программы** заключается в том, что в ней предусмотрено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование приёмов игры в волейбол, разработана система поэтапного обучения и контроля, что позволит детям идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование контрольного тестирования для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения.

**Отличительной особенностью данной программы является** создание условий для физического образования, воспитания и развития детей, формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта. Для разработки программы использовались учебные и научно-методические публикации отечественных и зарубежных специалистов, учитывались современные тенденции развития волейбола, передовой опыт работы детско-юношеских спортивных школ, а также ознакомление начинающих волейболистов с

основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность.

Программой предусмотрено отбор одаренных детей, подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Цель программы:** создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой волейбола и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

Достижению поставленной цели способствуют следующие **задачи:**

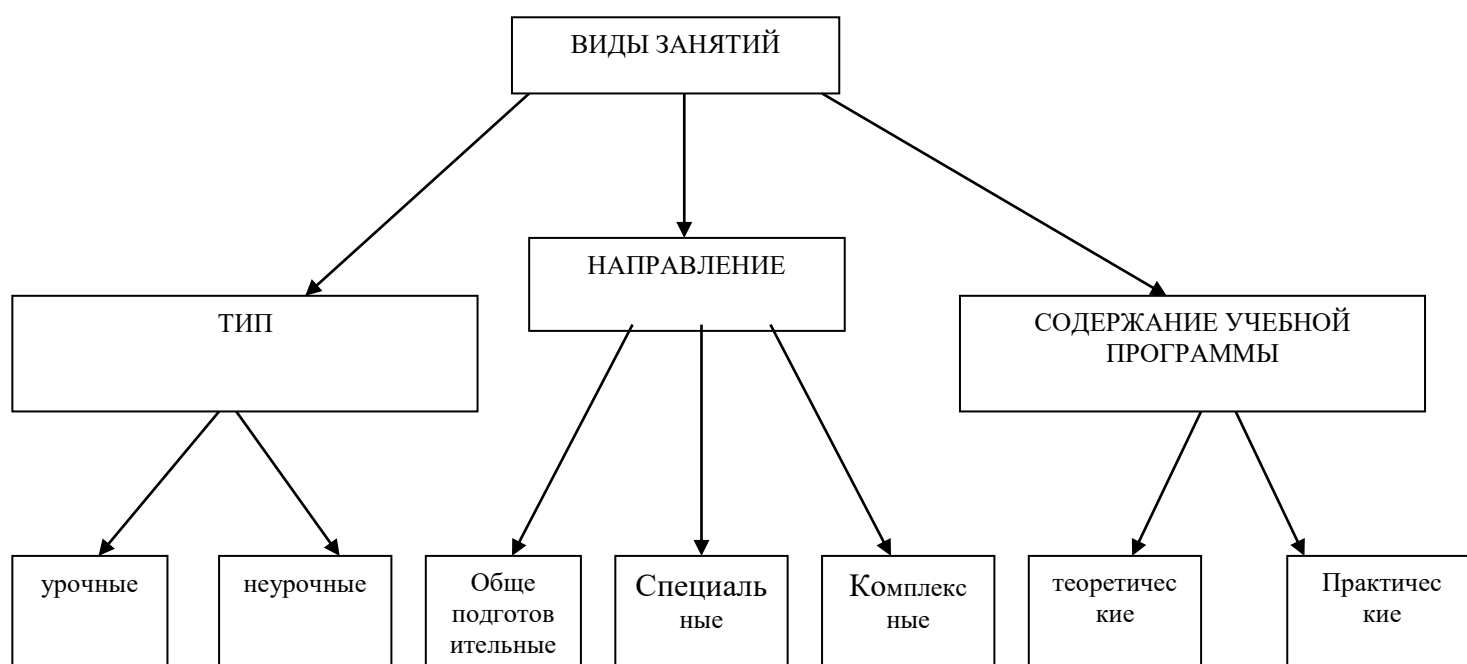
- организация единой системы, с целью подготовки спортсменов высокого класса (кандидатов в сборные команды региона в своих возрастных категорий);
- повышение стабильности высоких результатов в региональных и всероссийских соревнованиях.
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки спортсменов;
- подготовку инструкторов и судей по волейболу;
- подготовка из числа занимающихся судей по спорту и инструктором общественников;
- оказание помощи общеобразовательным школам в организации внеклассной работы.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке. Весь учебный материал в программе излагается для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп. Это позволяет всем тренерам, работающим с юными волейболистами, создать единое направление в учебно-тренировочном процессе – от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства.

**Объем программы** по волейболу зависит от общего количества учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы и распределяется следующим образом:

Год обучения	Максимальная наполняемость групп	Количество часов в год	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке
<b>Группы начальной подготовки</b>				
1-й	15	312	6	Выполнение нормативов по ОФП
2-3-й	14	468	9	
<b>Учебно-тренировочные группы</b>				
1-2-й	12	624	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП
3-4-й	10	936	18	

**Формы обучения и виды занятий** по волейболу определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (обще подготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретическое, практическое). Основные формы внеурочных практических занятий: дифференцированное обучение и воспитание, соревнования, экскурсии, походы, видео просмотры чемпионатов разных уровней, анализы соревнований. Обучение волейболу проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, тренер должен учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося.



**Методы контроля и управления образовательно-воспитательным процессом** - анализ результатов деятельности учащихся. Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по греко-римской борьбе уделяется воспитательной работе с учащимися. Занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных качеств, трудолюбия, дисциплинированности, развивают их общественную активность.

Продолжительность образовательно-воспитательного цикла – три года.

Программа первого года – программа начального уровня. Программы второго и третьего годов обучения – программы совершенствования знаний и умений, повышения и укрепления здоровья, физических качеств.

**Срок освоения программы.** Программа рассчитана на 8 лет обучения. Учитывается режим тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель учебных занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно - оздоровительном лагере в условиях каникулярного периода и для самостоятельной работы.

**Режим занятий.** Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Тренировочный процесс, в учреждении, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки, и не может превышать:

-на этапах начальной подготовки - 2-х часов

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3-х академических часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4-х академических часов.

- на этапе высшего спортивного мастерства - 4-х академических часов.

Расписание тренировочных занятий утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. Расписание размещается на информационном стенде и на официальном сайте учреждения. Постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в волейболе, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям. При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

обязательный комплекс упражнений (в разминке) - 2-5 мин;

Упражнения для развития прыгучести - 6-10 мин;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча, игры в касания - 4-7 мин;

освоение перемещений - 6-10 мин

упражнения с предметами - 6-18 мин.

Оставшееся время урока может быть использовано на изучение и совершенствование технике и тактике игры в волейбол. Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является лишь ориентировочной наметкой и, по необходимости, может быть заменена тренером. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (первые 2 года), а также в переходном и в подготовительном периодах подготовки (учебно-тренировочных группах).

Начиная с 3-го года обучения, процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и основного календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, учащиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим тренерам-преподавателям и организационным работникам следует постоянно помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

Специфика волейбола и накопленный опыт ведущих тренеров страны диктует вести отбор и спортивную ориентацию учащихся в течение первых двух-трех лет на основе круглогодичного приема в группы начальной подготовки. В основу отбора учебного материала для начального обучения (особенно в первые два года) должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Подбор игр и игровых комплексов с элементами волейбола позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям по таким важным качествам, как умение «увидеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике волейбола, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивно образу жизни. Подчеркнем, что в данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности обще развивающего характера.

Программный материал первых лет обучения должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, рост, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия волейболом.

Все специальные упражнения волейболиста классифицированы по отношению к действиям соревновательного поединка, которые при использовании соответствующих методов позволяют решать задачи подготовки с возрастающим приближением к условиям соревнований

**Программа рассчитана**, на обучающихся 9-18 лет. Специальных требований к знаниям обучающихся при приеме в секцию по волейболу нет. Обучение проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, тренер должен учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося.

**Ожидаемые результаты:**

Первый, второй, третий год - начальный уровень - приобретение знаний, умений и навыков, повышение физических качеств и укрепления здоровья. Четвертый, пятый и шестой года обучения - первый уровень подготовки: понимание необходимости физических упражнений для всестороннего развития личности. Обязательным компонентом подготовки спортсменов является участие в течение года в региональных, муниципальных спортивных мероприятиях. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие волейболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

**Содержание программы первого года обучения**

**Учебно-тематический план**

ГПП -1 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Диагностика. ТБ.	1	1	-
2	Общая физическая подготовка	86	1	85
3	Специальная физическая подготовка	45	1	44
4	Технико-тактическая подготовка	109	4	105
5	Интегральная подготовка	26		26
6	Психологическая подготовка	3	1	2
7	Соревновательная подготовка	24	-	24
8	Приемные и переводные испытания	14	-	14
9	Врачебный и медицинский контроль	4	-	4
<b>ИТОГО:</b>		<b>312</b>	<b>8</b>	<b>304</b>

**Содержание программы.**

**Физическая подготовка.**

**Обще подготовительные упражнения.**



**Строевые и порядковые упражнения:** общие положения о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменения скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, на внутренней стороне стопы, внешней стороне стопы, в полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и в другую сторону и др.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

**Метания:** теннисного мяча, 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, набивного мяча, вперед из за головы, из положения руки в низу, от груди, назад, набивного мяча и других отягощений.

**Переползания:** на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке; лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади, согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

#### **Упражнения без предметов:**

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения для рук.

Упражнения для правильной осанки.

Упражнения на расслабление.

Дыхательные упражнения.

#### **Упражнения с предметами.**

Со скакалкой

С гимнастической палкой.

Упражнения с теннисным мячом.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1 -2 кг.).

Упражнения с гантелями (вес до 1 кг.).

Упражнения с обручами

**Спортивные игры:** баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

**Подвижные игры:** «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», «Борьба за мяч», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

**Специальная физическая подготовка:** бег с остановками и изменением направления, челночный бег на 5,6 и 10 м, бег с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования.

**Подвижные игры:** «День и ночь», «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 рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

**Упражнения с отягощениями:** приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полу приседа, полу приседа и выпада, прыжки па 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.

**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). 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. 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. 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 занимающиеся 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 степу. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.** 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, 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. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. Стоя правым боком к стенке 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.Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи

мяча слабой рукой.

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

**Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.** Прыжковые упражнения с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в степу; приземлившись, поймать мяч и т.д. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Передвижение вдоль сетки, остановка с выносом рук над сеткой. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча. 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.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Техника нападения**

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

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2,

- 5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.
3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
4. Поддачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.
5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

#### **Техника защиты**

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

#### **Тактика защиты**

1. **Индивидуальные действия:** выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, на правленого 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 степы», «Два мяча через сетку»(на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

## **Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.**

В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

Воспитательная работа направлена на формирование высоких моральных качеств, проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:

- воспитание сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу, как средству гармонического развития личности человека,
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черты характера,
- вовлечение учащихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме: лекций, бесед встреч со знаменитыми людьми, героями нашей страны, знаменитыми спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками школы, участия в показательных выступлениях и соревнованиях, инструкторской и судейской практике, воздействия общественных органов управления - педагогического совета, тренерского совета, собрания школы и актива спортсменов.

### **Инструкторская и судейская практика**

Составление комплексов обще подготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

### **Зачетные требования**

По общей и специальной физической подготовке

В течение года сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

### **По технико -тактиченской подготовке**

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

### **По теоретической подготовке**

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

### **Зачетные требования**

#### **По общей физической подготовке:**

В течение года сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

**По специальной физической подготовке:**

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

**По технико-тактической подготовке:**

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом.

Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий.

Оценка качества образования по программе производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Освоение обучающимися программы завершается итоговой аттестацией обучающихся. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с локальными актами учреждения.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
промежуточной и итоговой аттестация  
Оценочные материалы  
ГПП - 1 год обучения ОФП**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5х6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	Прыжок вверх с места со взмахом руками

	(не менее 54 см)	(не менее 46 см)
--	------------------	------------------

## Содержание программы второго года обучения

### Учебно-тематический план ГНП -2года обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Диагностика. ТБ.	1	1	-
2	Теоретическая подготовка	14	3	11
3	Общая физическая подготовка	130	2	128
4	Специальная физическая подготовка	64	2	62
5	Техническая подготовка	108	2	106
6	Тактическая подготовка	56	2	54
7	Интегральная подготовка	40		
8	Психологическая подготовка	-	-	4
9	Соревновательная подготовка	40	2	38
10	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
11	Приемные и переводные испытания	14		14
12	Восстановительные мероприятия	-		
13	Врачебный и медицинский контроль	1		1
<b>ИТОГО:</b>		<b>468</b>	<b>14</b>	<b>454</b>

### Содержание программы.

#### Физическая подготовка.

#### Обще подготовительные упражнения.

**Строевые и порядковые упражнения:** общие положения о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменения скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, на внутренней стороне стопы, внешней стороне стопы, в полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и в другую сторону и др.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, с поворотом на носках; в



равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

**Метания:** теннисного мяча, 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, набивного мяча, вперед из – за головы, из положения руки в низу, от груди, назад, набивного мяча и других отягощений.

**Переползания:** на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360<sup>0</sup> ; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке; лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади ,согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

#### **Упражнения без предметов:**

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения для рук.

Упражнения для правильной осанки.

Упражнения на расслабление.

Дыхательные упражнения.

#### **Упражнения с предметами.**

Со скакалкой

С гимнастической палкой.

Упражнения с теннисным мячом.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1 -2 кг.).

Упражнения с гантелями (вес до 1 кг.).

Упражнения с обручами

**Спортивные игры:** баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

**Подвижные игры:** «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», «Борьба за мяч», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

**Специальная физическая подготовка:** бег с остановками и изменением направления, челночный бег на 5,6 и 10 м, бег с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация

передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования.

**Подвижные игры:** «День и ночь», «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 рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

**Упражнения с отягощениями:** приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полу приседа, полу приседа и выпада, прыжки па 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.

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

**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, движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. Стоя правым боком к стенке 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. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

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

Многokратное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера

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

Прыжковые упражнения с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стелу; приземлившись, поймать мяч и т.д. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Передвижение вдоль сетки, остановка с выносом рук над сеткой. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча. 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.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### ***Техника нападения***

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

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

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

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

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

### **Техника защиты**

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

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

### **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.

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5х6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за	Бросок мяча весом 1 кг из-за

	головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

## Содержание программы третьего года обучения

### Учебно-тематический план ГПП- 3 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Диагностика. ТБ.	1	1	-
2	Теоретическая подготовка	14	3	11
3	Общая физическая подготовка	130	2	128
4	Специальная физическая подготовка	64	2	62
5	Техническая подготовка	108	2	106
6	Тактическая подготовка	56	2	54
7	Интегральная подготовка	40		
8	Психологическая подготовка	-	-	4
9	Соревновательная подготовка	40	2	38
10	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
11	Приемные и переводные испытания	14		14

12	Восстановительные мероприятия	-		
13	Врачебный и медицинский контроль	1		1
ИТОГО:		468	14	454

## Содержание программы.

### Физическая подготовка.

#### Обще подготовительные упражнения.

**Строчные и порядковые упражнения:** общие положения о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменения скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, на внутренней стороне стопы, внешней стороне стопы, в полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и в другую сторону и др.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; прыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

**Метания:** теннисного мяча, 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, набивного мяча, вперед из – за головы, из положения руки в низу, от груди, назад, набивного мяча и других отягощений.

**Переползания:** на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360<sup>0</sup>; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке; лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади, согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

#### **Упражнения без предметов:**

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения для рук.

Упражнения для правильной осанки.

Упражнения на расслабление.

Дыхательные упражнения.

**Упражнения с предметами.**

Со скакалкой

С гимнастической палкой.

Упражнения с теннисным мячом.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1 -2 кг.).

Упражнения с гантелями (вес до 1 кг.).

Упражнения с обручами

**Спортивные игры:** баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

**Подвижные игры:** «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», «Борьба за мяч», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

**Специальная физическая подготовка:** бег с остановками и изменением направления, челночный бег на 5,6 и 10 м, бег с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования.

**Подвижные игры:** «День и ночь», «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 рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

**Упражнения с отягощениями:** приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полу приседа, полу приседа и выпада, прыжки па 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.

**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). 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. 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. 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 занимающиеся 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 степу. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность

**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, 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. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. Стоя правым боком к стенке

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. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. 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 мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке. 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. 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

**Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.** Прыжковые упражнения с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в ступу; приземлившись, поймать мяч и т.д. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Передвижение вдоль сетки, остановка с выносом рук над сеткой. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча. 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.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **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 на месте в тройке на 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 (попряд 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

#### **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 3-6м; 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 на 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 2 (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.

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

**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.

#### **Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.**

В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

Воспитательная работа направлена на формирование высоких моральных качеств, проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:

- воспитание сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу, как средству гармонического развития личности человека,
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черты характера,
- вовлечение учащихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме: лекций, бесед встреч со знаменитыми людьми, героями нашей страны, знаменитыми спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками школы, участия в показательных выступлениях и соревнованиях, инструкторской и судейской практике, воздействия общественных органов управления - педагогического совета, тренерского совета, собрания школы и актива спортсменов.

### **Психологическая подготовка и участие в соревнованиях**

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей психической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года и специальной психической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях. В ходе общей психической подготовки к соревнованиям нормируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность и самоконтроль и само регуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к соревнованиям нормируется специальная психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

Психофизические требования.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

### **Зачетные требования**

По общей и специальной физической подготовке

В течение года сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

### **По технико -тактической подготовке**

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

### **По теоретической подготовке**

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

## **Зачетные требования**

### **По общей физической подготовке:**

В течение года сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

### **По специальной физической подготовке:**

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

### **По технико-тактической подготовке:**

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом.

Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий.

Оценка качества образования по программе производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Освоение обучающимися программы завершается итоговой аттестацией обучающихся. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с локальными актами учреждения.

## **Нормативные требования контрольно-переводных испытаний по физической подготовке отделения «Волейбол».**

№	Вид испытаний	Группы начал. подготовки		
		1-й год	2-й год	3-й год
1	Длина тела	157	162	168

2	Бег 30 м	5,9	5,8	5,7
3	Бег 30 м (6 х 5м)	12,2	11,9	11,5
4	Бег 92 м (ёлочка)	---//---	---//---	---//---
5	Прыжок в дл. с места	165	175	187
6	Прыжок вверх с места	34	38	44
7	Мет. наб. мяча (стоя)	8,0	9,0	10,0
8	-----//----- (сидя)	4,0	5,0	5,4
9	Становая сила (кг)	55	61	75
<b>Юноши</b>				
1	Длина тела	160	164	170
2	Бег 30 м	5,5	5,3	5,1
3	Бег 30 м (6 х 5м)	12,0	11,5	11,0
4	Бег 92 м (ёлочка)	---//---	---//---	---//---
5	Прыжок в дл. с места	185	200	208
6	Прыжок вверх с места	40	45	54
7	Мет. наб. мяча (стоя)	11,0	11,5	12,5
8	-----//----- (сидя)	5,8	6,6	7,0
9	Становая сила (кг)	70	86	95

### Содержание программы четвертого года обучения

#### Учебно-тематический план УТГ - 1 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Диагностика. ТБ.			
2	Теоретическая подготовка	16		
3	Общая физическая подготовка	88		88
4	Специальная физическая подготовка	81	2	79
5	Техническая подготовка	119	2	117
6	Тактическая подготовка	68	2	66
7	Интегральная подготовка	68	2	66
8	Психологическая подготовка		2	
9	Соревновательная подготовка	20		20
10	Инструкторская и судейская практика	102	6	96
11	Приемные и переводные испытания	20		20
12	Восстановительные мероприятия	52		52
13	Врачебный и медицинский контроль	12		12
<b>ИТОГО:</b>		<b>624</b>	<b>16</b>	<b>608</b>

**Содержание программы.  
Физическая подготовка.**

## Обще подготовительные упражнения.

**Строчевые и порядковые упражнения:** общие положения о строчевых упражнениях и командах. Действия в строчу, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строча, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменения скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, на внутренней стороне стопы, внешней стороне стопы, в полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и в другую сторону и др.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

**Метания:** теннисного мяча, 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, набивного мяча, вперед из – за головы, из положения руки в низу, от груди, назад, набивного мяча и других отягощений.

**Переползания:** на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке; лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади, согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

### Упражнения без предметов:

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения для рук.

Упражнения для правильной осанки.

Упражнения на расслабление.

Дыхательные упражнения.

### Упражнения с предметами.

Со скакалкой

С гимнастической палкой.

Упражнения с теннисным мячом.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1 -2 кг.).



Упражнения с гантелями (вес до 1 кг.).

Упражнения с обручами

**Спортивные игры:** баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

**Подвижные игры:** «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», «Борьба за мяч», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

**Специальная физическая подготовка:** бег с остановками и изменением направления, челночный бег на 5,6 и 10 м, бег с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования.

**Подвижные игры:** «День и ночь», «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 рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

**Упражнения с отягощениями:** приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полу приседа, полу приседа и выпада, прыжки па 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.

**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). 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. 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. 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 занимающиеся 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 степу. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до

нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность

**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, 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. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. Стоя правым боком к стенке 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.Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи

по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

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

**Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.** Прыжковые упражнения с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в ступу; приземлившись, поймать мяч и т.д. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Передвижение вдоль сетки, остановка с выносом рук над сеткой. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча. 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.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### ***Техника нападения***

1. Перемещения: прыжки на 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; на 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. Поддачи: 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 на 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 из 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 на 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-арсенала в соревновательных условиях.

### **Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.**

В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

Воспитательная работа направлена на формирование высоких моральных качеств, проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:

- воспитание сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу, как средству гармонического развития личности человека,
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черты характера,
- вовлечение учащихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме: лекций, бесед встреч со знаменитыми людьми, героями нашей страны, знаменитыми спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками школы, участия в показательных выступлениях и соревнованиях, инструкторской и судейской практике, воздействия общественных органов управления - педагогического совета, тренерского совета, собрания школы и актива спортсменов.

### **Психологическая подготовка и участие в соревнованиях**

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей психической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года и специальной психической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях. В ходе общей психической подготовки к соревнованиям нормируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность и самоконтроль и само регуляции в соревновательной обстановке. В ходе психической подготовки к конкретным соревнованиям нормируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

Психофизические требования.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

### **Инструкторская и судейская практика**

Составление комплексов обще подготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

### **Зачетные требования**

**По общей и специальной физической подготовке**

В течение года сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

### **По технико -тактической подготовке**

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

### **По теоретической подготовке**

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

## **Зачетные требования**

### **По общей физической подготовке:**

В течение года сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

### **По специальной физической подготовке:**

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

### **По технико-тактической подготовке:**

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом.

Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий.

Оценка качества образования по программе производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Освоение обучающимися программы завершается итоговой аттестацией обучающихся. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с локальными актами учреждения.

**Нормативные требования контрольно-переводных испытаний по физической подготовке отделения «Волейбол».**

№	Вид испытаний	Учебно-тренировочные группы				
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
	<b>Девушки</b>					
1	Длина тела	174	176	178	180	182
2	Бег 30 м	5,7	5,6	5,6	5,5	5,4
3	Бег 30 м (6 х 5м)	---//---	---//---	---//---	---//---	---//---
4	Бег 92 м (ёлочка)	28,7	28,0	27,4	26,8	26,2
5	Прыжок в дл. с места	200	210	216	220	225
6	Прыжок вверх с места	46	50	52	55	60
7	Мет. наб. мяча (стоя)	10,8	13,5	14,5	15,2	15,5
8	-----//----- (сидя)	5,7	6,5	7,2	7,5	7,9
9	Становая сила (кг)	84	94	98	102	112
	<b>Юноши</b>					
1	Длина тела	175	180	186	192	195
2	Бег 30 м	5,0	4,8	4,7	4,6	4,6
3	Бег 30 м (6 х 5м)	---//---	---//---	---//---	---//---	---//---
4	Бег 92 м (ёлочка)	26,0	25,5	24,9	24,2	24,0
5	Прыжок в дл. с места	216	230	240	248	255
6	Прыжок вверх с места	58	63	70	75	80
7	Мет. наб. мяча (стоя)	13,0	13,8	15,0	17,0	17,5
8	-----//----- (сидя)	7,7	8,2	9,0	9,5	11,0
9	Становая сила (кг)	106	117	126	135	140



**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения**

**юноши**

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	Без ограничений	Без ограничений
1	Бег 30 м, с	5,1	5,1	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	4,9	4,9	4,9
2	Челночный бег 5х6 м, с	11,0	11,0	10,9	10,9	10,9	10,9	10,9	10,9	10,8	10,8
3	Прыжок в длину с места, см	210	215	220	220	225	230	235	240	240	240
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	54	55	56	56	56	58	58	60	60	60
5	Бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы, м: — из положения стоя	12,5	14,0	16,0	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0	18,0	18,0

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения**

**Девушки**

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	Без ограничений	Без ограничений
1	Бег 30 м, с	5,7	5,6	5,5	5,5	5,5	5,5	5,4	5,3	5,3	5,3
2	Челночный бег 5х6 м, с	11,5	11,5	11,2	11,2	11,2	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0
3	Прыжок в длину с места, см	190	195	200	200	200	205	210	210	210	210
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	46	46	48	48	48	48	48	50	50	50
5	Бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы, м: — из положения стоя	12,0	12,0	12,5	12,5	12,5	13,0	13,5	14,0	14,0	14,0

## Содержание программы пятого года обучения

### Учебно-тематический план УТГ - 2 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Диагностика. ТБ.			
2	Теоретическая подготовка	16		
3	Общая физическая подготовка	88		88
4	Специальная физическая подготовка	81	2	79
5	Техническая подготовка	119	2	117
6	Тактическая подготовка	68	2	66
7	Интегральная подготовка	68	2	66
8	Психологическая подготовка		2	
9	Соревновательная подготовка	20		20
10	Инструкторская и судейская практика	102	6	96
11	Приемные и переводные испытания	20		20
12	Восстановительные мероприятия	52		52
13	Врачебный и медицинский контроль	12		12
ИТОГО:		624	16	608

### Содержание программы.

#### Физическая подготовка.

#### Обще подготовительные упражнения.

**Строчные и порядковые упражнения:** общие положения о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменения скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, на внутренней стороне стопы, внешней стороне стопы, в полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и в другую сторону и др.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных

препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, с заклёстыванием голени назад, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

**Метания:** теннисного мяча, 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, набивного мяча, вперед из – за головы, из положения руки в низу, от груди, назад, набивного мяча и других отягощений.

**Переползания:** на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360<sup>0</sup>; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке; лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади, согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

#### **Упражнения без предметов:**

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения для рук.

Упражнения для правильной осанки.

Упражнения на расслабление.

Дыхательные упражнения.

#### **Упражнения с предметами.**

Со скакалкой

С гимнастической палкой.

Упражнения с теннисным мячом.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1 -2 кг.).

Упражнения с гантелями (вес до 1 кг.).

Упражнения с обручами

**Спортивные игры:** баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

**Подвижные игры:** «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», «Борьба за мяч», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

**Специальная физическая подготовка:** бег с остановками и изменением направления, челночный бег на 5,6 и 10 м, бег с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по

сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования.

**Подвижные игры:** «День и ночь», «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 рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

**Упражнения с отягощениями:** приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полу приседа, полу приседа и выпада, прыжки па 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.

**Прыжки** на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Впрыгивание 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). 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. 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. 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 занимающиеся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в ступу. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность

**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, движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. Стоя правым боком к стенке 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. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

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

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

Прыжковые упражнения с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в степу; приземлившись, поймать мяч и т.д. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Передвижение вдоль сетки, остановка с выносом рук над сеткой. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча. 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.

## **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. Поддачи: 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 на 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 из 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 на 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.

### **Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.**

В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

Воспитательная работа направлена на формирование высоких моральных качеств, проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:

- воспитание сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу, как средству гармонического развития личности человека,
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черты характера,
- вовлечение учащихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме: лекций, бесед встреч со знаменитыми людьми, героями нашей страны, знаменитыми спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками школы, участия в показательных выступлениях и соревнованиях, инструкторской и судейской практике, воздействия общественных органов управления - педагогического совета, тренерского совета, собрания школы и актива спортсменов.

### **Психологическая подготовка и участие в соревнованиях**

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей психической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года

и специальной психической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях. В ходе общей психической подготовки к соревнованиям нормируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность и самоконтроль и само регуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям нормируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

**Психофизические требования.**

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

### **Инструкторская и судейская практика**

Составление комплексов обще подготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

### **Зачетные требования**

По общей и специальной физической подготовке

В течение года сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

### **По технико -тактической подготовке**

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

### **По теоретической подготовке**

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

## **Зачетные требования**

### **По общей физической подготовке:**

В течение года сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

### **По специальной физической подготовке:**

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

### **По технико-тактической подготовке:**

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнить на оценку прием, защиту, комбинации технических действий в стойке в соответствии с программным материалом.

Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий. Оценка качества образования по программе производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Освоение обучающимися программы завершается итоговой аттестацией обучающихся. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с локальными актами учреждения.

### **По теоретической подготовке**

Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующего года обучения. Оценка качества образования по программе производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Освоение обучающимися программы завершается итоговой аттестацией обучающихся. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с локальными актами учреждения.

## **Нормативные требования контрольно-переводных испытаний по физической подготовке отделения «Волейбол».**

№	Вид испытаний	Учебно-тренировочные группы				
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
	Девушки					

1	Длина тела	174	176	178	180	182
2	Бег 30 м	5,7	5,6	5,6	5,5	5,4
3	Бег 30 м (6 х 5м)	---//---	---//---	---//---	---//---	---//---
4	Бег 92 м (ёлочка)	28,7	28,0	27,4	26,8	26,2
5	Прыжок в дл. с места	200	210	216	220	225
6	Прыжок вверх с места	46	50	52	55	60
7	Мет. наб. мяча (стоя)	10,8	13,5	14,5	15,2	15,5
8	-----//----- (сидя)	5,7	6,5	7,2	7,5	7,9
9	Становая сила (кг)	84	94	98	102	112
<b>Юноши</b>						
1	Длина тела	175	180	186	192	195
2	Бег 30 м	5,0	4,8	4,7	4,6	4,6
3	Бег 30 м (6 х 5м)	---//---	---//---	---//---	---//---	---//---
4	Бег 92 м (ёлочка)	26,0	25,5	24,9	24,2	24,0
5	Прыжок в дл. с места	216	230	240	248	255
6	Прыжок вверх с места	58	63	70	75	80
7	Мет. наб. мяча (стоя)	13,0	13,8	15,0	17,0	17,5
8	-----//----- (сидя)	7,7	8,2	9,0	9,5	11,0
9	Становая сила (кг)	106	117	126	135	140

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения**

**юноши**

№	Контрольные	Этап	Тренировочный этап	Этап	Этап
---	-------------	------	--------------------	------	------

п/п	нормативы	начальной подготовки								совершенствования спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	Без ограничений	Без ограничений
1	Бег 30 м, с	5,1	5,1	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	4,9	4,9	4,9
2	Челночный бег 5х6 м, с	11,0	11,0	10,9	10,9	10,9	10,9	10,9	10,9	10,8	10,8
3	Прыжок в длину с места, см	210	215	220	220	225	230	235	240	240	240
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	54	55	56	56	56	58	58	60	60	60
5	Бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы, м: — из положения стоя	12,5	14,0	16,0	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0	18,0	18,0

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения**

**Девушки**

№ п/ п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап соверше нствован ия спортивн ого мастерст ва	Этап выс шего спор тивн ого маст ерст ва
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2- й го д	3- й го д	4-й год	5- й го д	Без ограниче ний	Без огра ниче ний
1	Бег 30 м, с	5,7	5,6	5,5	5,5	5,5	5,5	5,4	5,3	5,3	5,3
2	Челночный бег 5х6 м, с	11,5	11,5	11,2	11,2	11, 2	11, 0	11,0	11, 0	11,0	11,0
3	Прыжок в длину с места, см	190	195	200	200	20 0	20 5	210	21 0	210	210
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	46	46	48	48	48	48	48	50	50	50
5	Бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы, м: — из положения стоя	12,0	12,0	12,5	12,5	12, 5	13, 0	13,5	14, 0	14,0	14,0

## Содержание программы шестого года обучения

### Учебно-тематический план УТГ - 3 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов
---	------------------------	------------------

		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Диагностика. ТБ.			
2	Теоретическая подготовка	18		
3	Общая физическая подготовка	96		96
4	Специальная физическая подготовка	108	2	108
5	Техническая подготовка	130	2	128
6	Тактическая подготовка	103	2	101
7	Интегральная подготовка	103	2	101
8	Психологическая подготовка		2	
9	Соревновательная подготовка	132	4	128
10	Инструкторская и судейская практика	16	4	12
11	Приемные и переводные испытания	22		22
12	Восстановительные мероприятия	104		104
13	Врачебный и медицинский контроль			
<b>ИТОГО:</b>		<b>832</b>	<b>18</b>	<b>814</b>

### **Содержание программы.**

#### **1. Теоретическая подготовка**

- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
- Основы техники и тактики игры в волейбол. Основы методики обучения элементам волейбола.
- Правила, организация и проведение соревнований.

#### **2. Физическая подготовка**

##### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

- легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья);
- спортивные игры;
- плавание;

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

- упражнения, способствующие развитию физических качеств (с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);
- прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки опорные, прыжки со скакалкой;
- бег по крутым склонам, бег по песку без обуви;
- развитие прыгучести (опилочная дорожка), прыжки по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

#### **3. Техническая подготовка**

##### **3.1. Техника нападения.**

Действия без мяча.

Перемещения и стойки

- сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы;

- сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

Действия с мячом

### **3.2. Передача мяча**

- передача мяча у сетки сверху 2-мя руками вперед-вверх. Передачи различные по расстоянию: короткие, средние, длинные и различные по высоте: низкие, средние, высокие. Различные сочетания в выполнении передач;

- передача мяча сверху 2-мя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 6-2, 6-4, 5-3, 1-3 на точность, расстояние 6-8м. направление мяча совпадает с линией разбега и не совпадает;

- передача мяча у сетки 2-мя руками сверху, стоя лицом и спиной в направлении передачи (из зоны 3 в зоны 2,4) после перемещений.

- передача мяча сверху 2-мя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы);

- передача в прыжке на месте и после перемещения. Передача в прыжке из зоны 2 в зону 3 после имитации нападающего удара.

### **3.3. Подача мяча**

- верхняя подача (на точность и силу);

- верхняя прямая укороченная подача (в зону нападения);

- подача, нацеленная в зоны (между 1 и 2 зоной, 4 и 5 зоной, 1 и 6 зоной, 6 и 5 зоной).

- подача в прыжке.

### **3.4. Нападающий удар**

- прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2. Нападающие удары с различных передач у сетки. Нападающие удары с передач из глубины площадки.

- нападающий удар с переводом влево и поворотом туловища влево из зоны 3;

- прямой нападающий удар слабой рукой из зон 4,3,2;

- нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

### **3.5. Техника защиты.**

Действия без мяча.

Стойки и перемещения.

- сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;

- сочетание способов перемещений, перемещений с постановкой блока в зонах 2,3,4.

Действия с мячом.

### **3.6. Прием мяча**

- прием мяча сверху и снизу двумя руками от подач и нападающих ударов (средней силы на точность) с доводкой мяча до связующего игрока;

- прием мяча сверху и снизу двумя руками и одной с падением в сторону (правую, левую) на бедро и перекатом на спину;

- прием мяча от подач, нападающих ударов, обманных передач.

### **3.7. Блокирование**

- одиночное блокирование. Блокирование нападающего удара из зоны 4 по ходу (зона 2), из зоны 2 в зоне 4, в зоне 3 из зоны 3;

- блокирование нападающих ударов, выполненных с переводом;



- групповое блокирование (вдвоем). Блокирование ударов по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование ударов с переводом (из зон 3,4,2).

#### **4. Тактическая подготовка**

##### **4.1. Тактика нападения.**

Индивидуальные действия.

Действия без мяча

Выбор места.

- для выполнения вторых передач (различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке);
- для выполнения нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки);

Действия с мячом

Передача мяча

- вторая передача сильнейшему нападающему на линии (различные по высоте и направлению);
- вторая передача (чередование) двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий;
- имитация второй передачи или нападающего удара и обман (передача через сетку).

##### **4.2. Поддача мяча**

- чередование подач в дальние и ближние зоны;
- чередование сильных и нацеленных подач;
- поддача на игрока, слабо владеющего приемом мяча, вышедшего на замену, не успевшего принять ИП для выполнения приема мяча.

##### **4.3. Групповые действия**

Взаимодействие игроков передней линии

- игрока зоны 4 с игроком зоны 2,3 (при второй передаче);
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 (в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи).

Взаимодействие игроков передней и задней линии

- игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1;
- игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования способов подач, подач на силу и нацеленных, приеме мяча от нападающих ударов);
- прием подачи и первая передача в зону 2 на выходящего игрока из зоны 1, передача нападающему зон 3,4 и 2 (за голову).

##### **4.4. Тактика защиты.**

Индивидуальные действия.

Действия без мяча

Выбор места:

- выбор места, способа перемещений и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных передач;
- выбор места, способа перемещения, определение направления нападающего удара и постановка зонного блока;
- выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих и нападающих.

Действия с мячом.

Групповые действия.

Взаимодействия игроков внутри линий и между ними

- взаимодействие игроков передней линии: игроков зон 3 и 2 и 3 и 4 при групповом блокировании ударов по ходу;
  - взаимодействие игроков задней линии при страховке игрока, принимающего «трудный» мяч;
  - взаимодействие игроков задней и передней линии при страховке «углом вперед» игрока зоны 6 с блокирующими. Игроков зон 5 и 1 с блокирующими при страховке «углом назад» игроков зон 1 и 5 с блокирующими;
- Командные действия.

Прием подачи.

- расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда 2-ю передачу выполняет игрок зоны 3 .
- расположение игроков при приеме подач, когда первая передача направлена в зону 2, игрок зоны 3 оттянут назад;
- расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1,6,5.

### **5. Интегральная подготовка**

- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом.
- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.
- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
- Переключение в выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях.
- Переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите). Защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях.
- Учебные игры с заданием. Игры уменьшенными составами (4х3, 3х3, 2х2, и т.д.). Игры полным составом с другими командами.
- Контрольные игры при подготовке к соревнованиям;
- Календарные игры. Установка на игру, разбор игры умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований.

### **6. Инструкторская и судейская практика**

- Наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двухсторонней игре и на соревнованиях;
- Составление комплексов упражнений по СФП, обучение техническим приемам и тактическим действиям;
- Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.

### **7. Морально волевая подготовка**

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе соревновательной деятельности. Основными волевыми качествами являются:

- Целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманые решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

### **Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.**

В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

Воспитательная работа направлена на формирование высоких моральных качеств, проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:

- воспитание сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу, как средству гармонического развития личности человека,
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черты характера,
- вовлечение учащихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме: лекций, бесед встреч со знаменитыми людьми, героями нашей страны, знаменитыми спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками школы, участия в показательных выступлениях и соревнованиях, инструкторской и судейской практике, воздействия общественных органов управления - педагогического совета, тренерского совета, собрания школы и актива спортсменов.

### **Психологическая подготовка и участие в соревнованиях**

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей психической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года и специальной психической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях. В ходе общей психической подготовки к соревнованиям нормируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная

устойчивость, способность и самоконтроль и само регуляции в соревновательной обстановке. В ходе психической подготовки к конкретным соревнованиям нормируется специальная (пред соревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

**Психофизические требования.**

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

### **Инструкторская и судейская практика**

Составление комплексов обще подготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

### **Зачетные требования**

По общей и специальной физической подготовке

В течение года сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

#### **По технико -тактической подготовке**

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

#### **По теоретической подготовке**

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

### **Зачетные требования**

#### **По общей физической подготовке:**

В течение года сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

**По специальной физической подготовке:**

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

**По технико-тактической подготовке:**

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом.

Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий. Оценка качества образования по программе производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Освоение обучающимися программы завершается итоговой аттестацией обучающихся. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с локальными актами учреждения.

**По теоретической подготовке**

Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующего года обучения. Оценка качества образования по программе производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Освоение обучающимися программы завершается итоговой аттестацией обучающихся. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с локальными актами учреждения.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3

Телосложение	3
--------------	---

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,9 с)	Бег 30 м (не более 5,3 с)
	Челночный бег 5х6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 60 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 50 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

### Содержание программы седьмого года обучения

#### Учебно-тематический план

УТГ - 4 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Диагностика. ТБ.			
2	Теоретическая подготовка	20		
3	Общая физическая подготовка	110		110
4	Специальная физическая подготовка	124	2	122
5	Техническая подготовка	150	2	148
6	Тактическая подготовка	118	2	116

7	Интегральная подготовка	118	2	66
8	Психологическая подготовка		4	
9	Соревновательная подготовка	150	4	146
10	Инструкторская и судейская практика	20	2	18
11	Приемные и переводные испытания	20		20
12	Восстановительные мероприятия	104	2	102
13	Врачебный и медицинский контроль			
ИТОГО:		936	20	916

## Содержание программы.

### 1. Теоретическая подготовка.

- 1.1. Краткий обзор состояния и развития волейбола.
- 1.2. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.
- 1.3. Основы техники и тактики игры в волейбол.
- 1.4. Организация и проведение соревнований.
- 1.5. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

### 2. Физическая подготовка.

#### 2.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

- упражнения с отягощениями (гантели, резиновые амортизаторы, легкоатлетические, гимнастические, многоборье);
- развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также объема выполняемой нагрузки и отдыха.

#### 2.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

- использование отягощений (гантели, резиновые амортизаторы) для развития мышц, участвующих в выполнении технических элементов волейбола;

### 3. Техническая подготовка

#### 3.1. Техника нападения

Действия без мяча

Стойки и перемещения

- перемещение различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками
- перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами в нападении

Действия с мячом

#### 3.2. Передача мяча

- вторая передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной по направлению, у сетки и из глубины площадки в статическом положении, во время перемещений и после перемещения, передача в падении;
- вторая передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями;
- передача мяча (вторая и первая) снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки;

- передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперед и назад в среднюю и через зону;
- вторая передача для выполнения нападающего удара в комбинациях «крест», «волна», «эшелон», «взлет» «пайп»;
- первая передача мяча сверху двумя руками для нападающего в доигровке.

### 3.3. Подача мяча:

- верхняя прямая подача на точность с максимальной силой;
- планирующая подача;
- подача в прыжке;
- чередование способов подач с требованием точности.

### 3.4. Нападающий удар

- прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4,3,2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие);
- имитация нападающего удара и скидка одной рукой в свободную зону на переднюю и заднюю линии;
- нападающий удар по блоку «блок-аут»;
- нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища и с поворотом туловища;
- нападающие удары с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке;

#### **Техника защиты**

##### Действия без мяча

##### Стойки и перемещения

- сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами в защите;
- сочетание перемещений с прыжками перемещениям с блокирование одиночным и групповым.

##### Действия с мячом

##### Прием мяча

- прием мяча сверху и снизу двумя руками (чередование);
- на месте после перемещения и с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (чередование);
- прием мяча одной рукой с выпадом вперед, в стороны с последующим падением;
- чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча;
- прием мяча различными способами от нападающих действий в рамках индивидуальной и групповой тактики.

##### Блокирование

- одиночное блокирование. Блокирование прямых ударов по ходу (в зонах 4,3,2) выполняемых с различных передач. Блокирование нападающих ударов с задней линии и ударов из зон 4,3,2 выполняемых с переводом;
- групповое блокирование (тоже что и одиночное блокирование);
- одиночное и групповое блокирование нападающих ударов в рамках индивидуальной и групповой тактики нападения;



## **4. Тактическая подготовка**

### **4.1. Тактика нападения**

#### Индивидуальные действия

- выбор места, имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке;
- выбор места, имитация второй передачи назад и передача вперед, и имитация второй передачи вперед и передаче назад;
- выбор места и чередование способов нападающего удара;
- имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке);
- выбор места и чередование способов подач, подач, нацеленных на силу, в дальние и ближние зоны;
- выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, на игрока, выходящего с задней линии для выполнения второй передачи.

### **4.2. Групповые действия**

#### Взаимодействие игроков передней и задней линии:

- игроков зон 6,5 и 1 с игроками 3,2,4 при первой передаче на удар и для второй передачи;
- игроков зон 3,2,4 с игроками зон 6,5,1 при второй передаче на удар с задней линии;
- игрока, выходящего из зон 6 с игроками зон 4,3 и 2 (при второй передаче);
- игрока, выходящего из зон 5, с игроками зон 4,3,2 (при второй передаче).

### **4.3. Командные действия**

#### Система игры через игрока передней линии:

- прием мяча и первая передача в зоны 4,3,2, где игроки выполняют нападающий уда:
- прием мяча и первая передача в зоны 2,3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку игроку в соседнюю зону или через зону (в доигровке);

#### Система игры через выходящего:

- прием мяча с подачи и в доигровке на вторую передачу игроку, выходящему из зон 1,6,5 с последующей передачей в зону нападения;
- взаимодействие игроков передней и задней линий при организации атакующих действий после приема подач и в доигровке через выходящего игрока зон 1,6,5 для выполнения тактических комбинаций «взлет», «крест», «волна», «эшелон», «пайп».
- игроков зон 5,6,1 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов при системе защиты «углом вперед» и «углом назад»;
- игроков зон 5,6,1 с блокирующими на страховке при тех же системах защиты;
- игроков зон 5,6,1 и не участвующих в блокировании игрока передней линии при тех же системах защиты.
- игроков зон 4 и 2,3 и 4, 2,3,4 при блокировании в условиях нападающих ударов с различных передач;
- страховка блокирующих игроком, не участвующем в блокировании, при системе «углом назад»;
- участие в приеме мяча от нападающих ударов игрока, не участвующего в блокировании, при системе «углом вперед»;

- игроков зон 6,5,1 с блокирующим при приеме мячей от нападающих ударов (при системе «углом вперед» и «углом назад»);
- игроков зон 6,5,1 с блокирующим игроком на страховке (системы защиты те же);
- игроков зон 6,5,1 и не участвующих в блокировании при приеме нападающих ударов и на страховке (системы защиты те же).

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 в расстановке «углом вперед» (вирировать свои действия в зависимости построение игры в нападении соперником);
- при приеме мяча от соперника в расстановке «углом назад», когда страховку осуществляет крайний защитник;
- сочетание систем игры «углом вперед» и «углом назад».

### **5. Интегральная подготовка**

- упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве.
- учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки.
- контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач.
- командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

### **6. Морально волевая подготовка**

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
- выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний, нарастающего утомления;
- решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

### **7. Восстановительные средства и мероприятия.**

- предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности, восстановительный массаж);
- ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротничковую зону), теплый душ.
- восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения (упражнения ОФП + восстановительной направленности, сауна, общий массаж)
- физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, общий массаж).

### **8. Инструкторская и судейская практика.**

- 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, поведению отдельных частей и всего тренировочного занятия;
  - обеспечение судейством учебных и командных игр, проведение соревнований.
- Эта работа осуществляется на практических, текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях.

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,9 с)	Бег 30 м (не более 5,3 с)
	Челночный бег 5х6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11 с)

Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 60 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 50 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

## Содержание программы восьмого года обучения

### Учебно-тематический план УТГ - 5 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Диагностика. ТБ.			
2	Теоретическая подготовка	20		
3	Общая физическая подготовка	110		110
4	Специальная физическая подготовка	124	2	122
5	Техническая подготовка	150	2	148
6	Тактическая подготовка	118	2	116
7	Интегральная подготовка	118	2	66
8	Психологическая подготовка		4	
9	Соревновательная подготовка	150	4	146
10	Инструкторская и судейская практика	20	2	18
11	Приемные и переводные испытания	20		20

12	Восстановительные мероприятия	104	2	102
13	Врачебный и медицинский контроль			
ИТОГО:		936	20	916

## Содержание программы.

### 1. Теоретическая подготовка.

- 1.1. Краткий обзор состояния и развития волейбола.
- 1.2. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.
- 1.3. Основы техники и тактики игры в волейбол.
- 1.4. Организация и проведение соревнований.
- 1.5. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

### 2. Физическая подготовка.

#### 2.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

- упражнения с отягощениями (гантели, резиновые амортизаторы, легкоатлетические, гимнастические, многоборье);
- развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также объема выполняемой нагрузки и отдыха.

#### 2.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

- использование отягощений (гантели, резиновые амортизаторы) для развития мышц, участвующих в выполнении технических элементов волейбола;

### 3. Техническая подготовка

#### 3.1. Техника нападения

Действия без мяча

Стойки и перемещения

- перемещение различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками
- перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами в нападении

Действия с мячом

#### 3.2. Передача мяча

- вторая передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной по направлению, у сетки и из глубины площадки в статическом положении, во время перемещений и после перемещения, передача в падении;
- вторая передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями;
- передача мяча (вторая и первая) снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки;
- передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперед и назад в среднюю и через зону;
- вторая передача для выполнения нападающего удара в комбинациях «крест», «волна», «эшелон», «взлет» «пайп»;
- первая передача мяча сверху двумя руками для нападающего в доигровке.

#### 3.3. Поддача мяча:

- верхняя прямая подача на точность с максимальной силой;
- планирующая подача;
- подача в прыжке;
- чередование способов подач с требованием точности.

### 3.4. Нападающий удар

- прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4,3,2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие);
- имитация нападающего удара и скидка одной рукой в свободную зону на переднюю и заднюю линии;
- нападающий удар по блоку «блок-аут»;
- нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища и с поворотом туловища;
- нападающие удары с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке;

#### **Техника защиты**

##### Действия без мяча

##### Стойки и перемещения

- сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами в защите;
- сочетание перемещений с прыжками перемещениям с блокирование одиночным и групповым.

##### Действия с мячом

##### Прием мяча

- прием мяча сверху и снизу двумя руками (чередование);
- на месте после перемещения и с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (чередование);
- прием мяча одной рукой с выпадом вперед, в стороны с последующим падением;
- чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча;
- прием мяча различными способами от нападающих действий в рамках индивидуальной и групповой тактики.

##### Блокирование

- одиночное блокирование. Блокирование прямых ударов по ходу (в зонах 4,3,2) выполняемых с различных передач. Блокирование нападающих ударов с задней линии и ударов из зон 4,3,2 выполняемых с переводом;
- групповое блокирование (тоже что и одиночное блокирование);
- одиночное и групповое блокирование нападающих ударов в рамках индивидуальной и групповой тактики нападения;

## **4. Тактическая подготовка**

### 4.1. Тактика нападения

#### Индивидуальные действия

- выбор места, имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке;

- выбор места, имитация второй передачи назад и передача вперед, и имитация второй передачи вперед и передаче назад;
- выбор места и чередование способов нападающего удара;
- имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке);
- выбор места и чередование способов подач, подач, нацеленных на силу, в дальние и ближние зоны;
- выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, на игрока, выходящего с задней линии для выполнения второй передачи.

#### 4.2. Групповые действия

Взаимодействие игроков передней и задней линии:

- игроков зон 6,5 и 1 с игроками 3,2,4 при первой передаче на удар и для второй передачи;
- игроков зон 3,2,4 с игроками зон 6,5,1 при второй передаче на удар с задней линии;
- игрока, выходящего из зон 6 с игроками зон 4,3 и 2 (при второй передаче);
- игрока, выходящего из зон 5, с игроками зон 4,3,2 (при второй передаче).

#### 4.3. Командные действия

Система игры через игрока передней линии:

- прием мяча и первая передача в зоны 4,3,2, где игроки выполняют нападающий уда:
- прием мяча и первая передача в зоны 2,3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку игроку в соседнюю зону или через зону (в доигровке);

Система игры через выходящего:

- прием мяча с подачи и в доигровке на вторую передачу игроку, выходящему из зон 1,6,5 с последующей передачей в зону нападения;
- взаимодействие игроков передней и задней линий при организации атакующих действий после приема подач и в доигровке через выходящего игрока зон 1,6,5 для выполнения тактических комбинаций «взлет», «крест», «волна», «эшелон», «пайп».
- игроков зон 5,6,1 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов при системе защиты «углом вперед» и «углом назад»;
- игроков зон 5,6,1 с блокирующими на страховке при тех же системах защиты;
- игроков зон 5,6,1 и не участвующих в блокировании игрока передней линии при тех же системах защиты.
- игроков зон 4 и 2,3 и 4, 2,3,4 при блокировании в условиях нападающих ударов с различных передач;
- страховка блокирующих игроком, не участвующем в блокировании, при системе «углом назад»;
- участие в приеме мяча от нападающих ударов игрока, не участвующего в блокировании, при системе «углом вперед»;
- игроков зон 6,5,1 с блокирующим при приеме мячей от нападающих ударов (при системе «углом вперед» и «углом назад»);
- игроков зон 6,5,1 с блокирующим игроком на страховке (системы защиты те же);
- игроков зон 6,5,1 и не участвующих в блокировании при приеме нападающих ударов и на страховке (системы защиты те же).

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 в расстановке «углом вперед» (вирировать свои действия в зависимости построение игры в нападении соперником);
- при приеме мяча от соперника в расстановке «углом назад», когда страховку осуществляет крайний защитник;
- сочетание систем игры «углом вперед» и «углом назад».

## 5. Интегральная подготовка

- упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве.
- учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки.
- контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач.
- командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

## 6. Морально волевая подготовка

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
- выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний, нарастающего утомления;
- решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

## 7. Восстановительные средства и мероприятия.

- предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности, восстановительный массаж);
- ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротничковую зону), теплый душ.
- восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения (упражнения ОФП + восстановительной направленности, сауна, общий массаж)



- физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, общий массаж).

### **8. Инструкторская и судейская практика.**

- 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, поведению отдельных частей и всего тренировочного занятия;

- обеспечение судейством учебных и командных игр, проведение соревнований.

Эта работа осуществляется на практических, текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях.

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,9 с)	Бег 30 м (не более 5,3 с)
	Челночный бег 5х6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 60 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 50 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

### **Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке**

## (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					
		1-й год	2-3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	
	Техническая подготовка							Связу ющие	Напада ющие
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3 4	5	5	5			
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4			3	4	5	6		
3.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	-	- -	3	4	5	5	8	5
4.	Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая в пределы площадки; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 л. в прыжке	3	3 4	3	4	5	3	3	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (для 16-17 лет – с низкой передачи)			2	3	4	3	2	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 ( для 16-17 лет – с передачи за голову)			2	3	4	3	2	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность			2	3	4	6	6	7
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4					
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали				2	3	4	4	5
	Тактическая подготовка								
10.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) по сигналу			3	3	4	4	6	5
11.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) по сигналу							4	2
12.	Нападающий удар, либо «скидка», в зависимости от того, поставлен блок или нет			3	4	5	5	3	4
13.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (для 16 лет и старше – вторая передача выходящим игроком)			3	4	5	5	3	4
14.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара – по диагонали			4	5	5	5	3	4
15.	Командная организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников	-	4	5	6	7	8	8	8
	Интегральная подготовка								
16.	Прием снизу – верхняя передача	5	6	8	6	7	7		
17.	Нападающий удар – блокирование				4	5	6	6	8

18.	Блокирование – вторая передача				5	6	7	6	8
19.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий – к нападению			3	3	3	3	6	5
20.	Потери подач в игре, %	40	35	25	20	18	16	14	14
21.	Эффективность нападения в игре %: — выигрыш — проигрыш			30 25	40 25	40 25	40 20	35 16	40 20
22.	Полезное блокирование в игре, %			25	30	30	30	35	40
23.	Ошибки при приеме подачи в игре, %		30	22	20	18	14	12	12

**Примечания.** Перевод на следующий год обучения осуществляется при сдачи 14 нормативов из 23.

### Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	ССМ, ВСМ			
		без ограничений			
Техническая подготовка					
		Связующие	Нападающие	Связующие	Нападающие
1.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	8	5	9	6
2.	Подача на точность	3	4	4	5
3.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (для 16-17 лет – с низкой передачи)	2	3	4	5
4.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (для 16-17 лет – с передачи за голову)	2	3	4	5
5.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	6	7	7	8
6.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	4	5	5	7
7.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) по сигналу	6	5	7	6
8.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) по сигналу	4	2	5	4
9.	Нападающий удар, либо «скидка», в зависимости от того, поставлен блок или нет	3	4	4	5
10.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и	3	4	4	5



1																				
3																				
1																				
4																				
1																				
5																				
1																				
6																				
1																				
7																				
1																				
8																				
1																				
9																				
2																				
0																				
ИТОГО			Выс ок.	Выс ок.	Выс ок.	Выс ок.	Выс ок.	Выс ок.	Выс ок.	Высо к.	Выс ок.									
			Сре дн.	Сре дн.	Сре дн.	Сре дн.	Сре дн.	Сре дн.	Сре дн.	Сре дн.	Сред н.	Сре дн.								
			Низ кий	Низ кий	Низ кий	Низ кий	Низ кий	Низ кий	Низ кий	Низ кий	Низ кий	Низ кий								

Комиссия:

### Методические указания по организации тестирования.

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

#### *Физическая подготовка.*

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

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

**3. Прыжок вверх 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 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

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

#### **5.Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя.**

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову

и тут же сразу бросок вперед. Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

### ***Техническая подготовка***

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

**2. Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование).** Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на степе делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от степы и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

**3. Испытания на точности 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 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

**4. Испытания на точность нападающих ударов.** Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной папа/дающий 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, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

**5. Испытания на точность 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 «мячмета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на 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.

**6. Испытания в блокировании.** При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи 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 («мячemet» 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. Действия при нападающих ударах.** Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать» может партнер, стоя па подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

**3. 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.

**4. Действия при одиночном блокировании.** Основное требование испытания - 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 на переключение в выполнении технических приемов.** Первое: нападающий удар - блокирование. Учащийся 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. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) - по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи. Третье: прием мяча снизу двумя руками - верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

**2. Упражнения на переключение в тактических действиях.** Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения. Первое: учащиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки - для блокирования, три - на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч 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 на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, 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 на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

#### **Материалы и оборудование:**

- дидактический материал;
- компьютер;
- Скакалки;
- Набивные мячи;
- Мячи баскетбольные;
- Мячи волейбольные;
- Мячи футбольные.

### **Перечень информационного обеспечения программы.**

1. Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 июня 2012 г. N 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства образования науки России от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
5. Приказ Министерства спорта России № 1125 от 27 декабря 2013 г. «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
6. Письмо Министерства спорта России от 12 мая 2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
7. Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным пред профессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

### **Используемая литература:**

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства [Текст] / Сост. – Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. – М.: Советский спорт, 2004. – 96 с. (Допущено Государственным Комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту).

Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.

3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.

4. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.

5. Железняк Ю.Д., Куняпский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.

6. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.

7. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

8. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

9. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М., 2000.

10. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987 г.

11. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>.

12. Н.В. Семашко «Волейбол», Москва «Физкультура и спорт», 2004 г.

### **Интернет ресурсы:**

1. Министерство спорта России <http://www.minsport.gov.ru>

2. Министерство образования и науки Российской Федерации <http://минобрнауки.рф/>
3. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
4. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта [www.HYPERLINK"http://www.lesgaft.spb.ru/"](http://www.lesgaft.spb.ru/).HYPERLINK"http://www.lesgaft.spb.ru/"lesgaftHYPERLINK "http://www.lesgaft.spb.ru/"  
[HYPERLINK "http://www.lesgaft.spb.ru/"](http://www.lesgaft.spb.ru/)  
[HYPERLINK "http://www.lesgaft.spb.ru/"](http://www.lesgaft.spb.ru/)