

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИЛЕДЬ»»

СОГЛАСОВАНО

На заседании педагогического совета

Протокол № 1 от «1» сентября 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО

ДЮСШ «ВИЛЕДЬ»

Д.В. Рябов

«1» сентября 2022года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта: ВОЛЕЙБОЛ

Возраст обучающихся – 10-14 лет

Срок реализации программы 8 лет

Численность обучающихся в группе 12 человек

Тренер преподаватель
реализующий программу:

Кунницына Светлана Андреевна

Ильинско-Поздомское

2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа по волейболу имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 июня 2012 г. № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей».

Актуальность данной программы определяется её возможностями удовлетворять запросы детей, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растёт спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети, занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Игра - основной вид деятельности, эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду. Волейбол, как спортивная игра, имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребёнка, широко используется как средство укрепления его физического и психического здоровья.

Новизна программы состоит в своеобразном подходе к подготовке волейболистов и призвана соответствовать приоритетным идеям дополнительного образования. Ребёнку даётся возможность самому определить свой образовательный путь и, в случае, если он быстрее и лучше справляется с заданиями, возможность дальнейшего своего совершенствования. Кто же медленнее продвигается в своих достижениях, не должен восприниматься как отстающий. Достижения и того, и другого должны расцениваться по шкале их собственных возможностей, а не в сравнении с другими. Обучающийся должен иметь возможность лично принимать участие в конкретной деятельности, направленной на получение им новых знаний и умений, решая при этом жизненно важные для него проблемы, которые могут быть связаны с общением с друзьями, людьми старшего возраста, организацией досуга, поиском повышения своего статуса в группе.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключена в разумной достаточности меры педагогического вмешательства, предоставление обучающимся самостоятельности и возможностей для самовыражения. Она определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение не только к физической, но и к общечеловеческой культуре, на применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Содержание данной программы построено с учётом, как общепедагогических принципов обучения, так и основополагающих принципов спортивной подготовки юных волейболистов - системность, преемственность, вариативность.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые

упражнения создают неограниченные возможности

для развития

координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность

дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите.

Программа предусматривает дифференцированный и личностно ориентированный подход к обучению, что позволяет сформировать основные компоненты учебной деятельности: умение видеть цель и способы ее достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности.

На начальном этапе подготовки в данной программе наиболее широко используется игровой и соревновательный метод организации учебнотренировочных занятий, что позволяет детям незаметно для себя и без давления со стороны тренера в процессе игры осваивать сложные технические элементы, тактические взаимодействия. Важной особенностью здесь является принцип доступности и последовательности при подборе заданий и построении системы занятий. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Несмотря на преимущественное технико-тактическое направление, уже на этапе начальной подготовки не рекомендуется раннее формирование игрового амплуа волейболистов, поскольку преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде. Только после того, как юный волейболист овладеет комплексом навыков и умений, и определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по игровому амплуа.

Цель данной программы заключается в формировании физически и психически здоровой, социально активной личности ребёнка, способной к самореализации в спортивной, трудовой и общественной деятельности в будущем.

Задачи программы:

Образовательные:

- Формирование школы движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни.
- Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Овладение обучающимися методиками для самостоятельных занятий.
- Достижение возможного для каждой возрастной группы уровня развития физических и игровых качеств.
- Формирование интереса, потребности к систематическим занятиям волейболом.
- Приобретение знаний, теоретических сведений по физической культуре, в частности, по волейболу.
- Формирование умения действовать в игровой обстановке, в соревновательных условиях.

Развивающие:

- Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры волейбол.
- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
- Развитие памяти, внимания, представления, воображения, ориентирования в пространстве.
- Развитие способности управлять эмоциями.
- Развитие волевых качеств.
- Развитие стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- Содействие всестороннему физическому развитию организма ребёнка, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.
- Устранение повышенной утомляемости, нарушения осанки и координации.
- Профилактика простудных заболеваний.
- Борьба с избыточным весом.
- Пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательные:

- Создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.
- Воспитание личности спортсмена.
- Формирование спортивного коллектива.
- Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.
- Воспитание умения соревноваться индивидуально и коллективно.
- Привитие учащимся спортивной этики.
- Воспитание чувства патриотизма и ценностного отношения к труду и здоровью.

Отличительные особенности программы.

В данной образовательной программе обобщен и отражен опыт работы детско-юношеских спортивных школ по волейболу, отражающий основные принципы обучения в целом и спортивной подготовки в частности. Программа адаптирована для работы в МБОУ ДЮСШ «Детско-юношеская спортивная школа «Виледь» в Архангельской области. Во-первых, предварительного отбора для занятий в секции не проводится. Поэтому программа является достаточно гибкой и предусматривает возможность подключения подростков к занятиям на втором, третьем и последующих годах обучения при наличии у подростка соответствующего уровня технической подготовки, физического развития и при успешном выполнении контрольных нормативов.

Во-вторых, содержание программы обусловлено климатическими условиями Архангельского региона.

Естественная двигательная активность детей в условиях продолжительной зимы значительно снижена. Повышение количества двигательных единиц детей осуществляется не только за счёт организации в режиме дня качественного учебно-тренировочного процесса, но и дополнительной работы по индивидуальным планам в течение учебного года и на период отпусков у тренеров-преподавателей. Индивидуальные планы для обучающихся составляются с учётом следующих критериев: возраст, пол, антропометрические признаки, уровень физического развития, уровень технической подготовленности, игровое амплуа. При подготовке особое внимание уделяется работе с высокорослыми юными волейболистками, учитывая особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

В-третьих, в связи с отсутствием спортивного отбора в группы, скорректированы нормативные требования по разделам подготовки и предоставлена возможность частичной замены выполнения нормативов выполнением спортивного разряда при переводе учащихся на следующий этап обучения.

Образовательная программа по волейболу в рамках дополнительного образования детей предназначена для обучающихся от 7 до 18 лет и рассчитана на 9 летний период обучения.

В данной программе представлено содержание работы на трёх этапах:

1. спортивно-оздоровительный;
2. начальной подготовки;
3. учебно-тренировочный (*таблица 1*).

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- Тренировочные сборы;
- Практические занятия (однаправленные, комбинированные);
- Игровые занятия (подвижные, спортивные игры, эстафеты);
- Тренировки по индивидуальным планам;
- Календарные соревнования;
- Учебные, тренировочные и товарищеские игры;
- Медицинский контроль,
- Восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
- Инструкторская и судейская практика
- Тестирование и контроль.

Ожидаемые результаты:

1. На этапе начальной подготовки:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
 - освоение основ техники по виду спорта «волейбол»;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья спортсменов.
2. На тренировочном этапе:
 - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
 - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «волейбол»;
 - формирование спортивной мотивации;
 - укрепление здоровья спортсменов.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Медицинское обследование.

- Индивидуальное тестирование.
- Промежуточная и итоговая аттестация.
- Контрольные игры.
- Соревнования.
- Судейско-инструкторская практика.
- Анализ динамики результатов обучающихся.

Режим учебно-тренировочной работы.

Таблица 1.

Этап обучения	Год обучения	Возраст	Наполняемость групп	Объём подготовки	Требования к обучающимся на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	Весь период	7-18 лет	15-20	3 занятия; 6 часов в неделю; 312 часов в год	Выполнение нормативов по ОФП, экзамен по теоретической подготовке.
Начальной подготовки	1-й год	8-9 лет	15-20	3 занятия; 6 часов в неделю; 312 часов в год	Выполнение нормативов по ОФП, экзамен по теоретической подготовке.
	2-й год	10-11 лет	15-20	4 занятия; 9 часов в неделю; 468 часов в год	Выполнение нормативов КЗ, экзамен по теоретической подготовке.
	3-й год	11-12 лет	15-18	4 занятия; 9 часов в неделю; 468 часов в год	Выполнение нормативов КЗ, экзамен по теоретической подготовке.
Учебно-тренировочный	1-й год	12-13 лет	12-15	4 занятия; 12 часов в неделю; 624 часа в год	Выполнение нормативов КЗ, экзамен по теоретической подготовке.
	2-й год	13-14 лет	12-15	5 занятий; 14 часов в неделю; 728 часов в год	Выполнение нормативов КЗ, экзамен по теоретической подготовке, или 3 юн.разряд
	3-й год	14-15 лет	12-15	5 занятий; 14 часов в неделю 728 часа в год	Выполнение нормативов КЗ, экзамен по теоретической подготовке; или 2 юн.разряд.
	4-й год	15-16 лет	12	6 занятий; 18 часов в неделю; 936 часов в год	Выполнение нормативов КЗ, экзамен по теоретической подготовке, или 3 спорт. разряд.

	5-й год	17-18 лет	12	6-7 занятий; 20 часов в неделю; 1040 часов в год	Выполнение нормативов КЗ, экзамен по теоретической подготовке, или 3 спорт. разряд.
--	---------	-----------	----	--	---

*КЗ-комплексный зачет по ОФП, СФП, технической подготовке.

Общий объем подготовки рассчитан на 52 рабочие недели (с учетом учебно-тренировочных сборов и работы по индивидуальным планам).

Ожидаемые результаты.

Таблица 2

Этап подготовки	Год обучения	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Контроль над качеством образования
С Этап начальной)предварительной» подготовки	1-й год 2-й год 3-й год	-Правила волейбола, мини-волейбола. -Основные приёмы техники игры и тактических действий. -Требования безопасности на занятиях. -Нормативные требования по физической и технической подготовке. -Гигиенические требования к обучающимся.	-Применять элементы техники и тактики. -Участвовать в соревновательной деятельности. -Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость). -Проявлять стойкий интерес к занятиям. -Составлять режим дня и руководствоваться им. -Играть в составе команды.	-В процессе учебно-тренировочных игр. -На соревнованиях. -На учебно-тренировочных занятиях. -В процессе обучения. -По окончании учебного года.
Учебно-тренировочный этап «начальной спортивной специализации»	1-й год 2-й год	-Правила волейбола. -Освоение основ техники и тактики без акцента на специализацию по игровым функциям. -Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. -Терминология волейбола. -Формы и способы учебно-тренировочных занятий. -Требования безопасности на занятиях. -Нормативные требования по физической и технической подготовке.	-Осуществлять судейство в избранном виде спорта. -Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки. -Выполнять и совершенствовать приёмы игры, близких к соревновательным. -Развивать в себе физические качества: силу, быстроту, специальную тренировочную и соревновательную выносливость. -Играть в составе команды, используя командные взаимодействия. -Заниматься по индивидуальным программам и заданиям.	-В процессе учебно-тренировочных игр. -На соревнованиях. -На учебно-тренировочных занятиях. -В процессе обучения. -По окончании учебного года

3-й год

4-й год

5-й год

-Официальные правила. -Системы проведения соревнований.

-Способы психологической и психической подготовки.

-Элементы специализации по игровым функциям (связующие, нападающие, либеро). -Разнообразные тактические комбинации, целесообразные в игре. -Методику совершенствования выносливости.

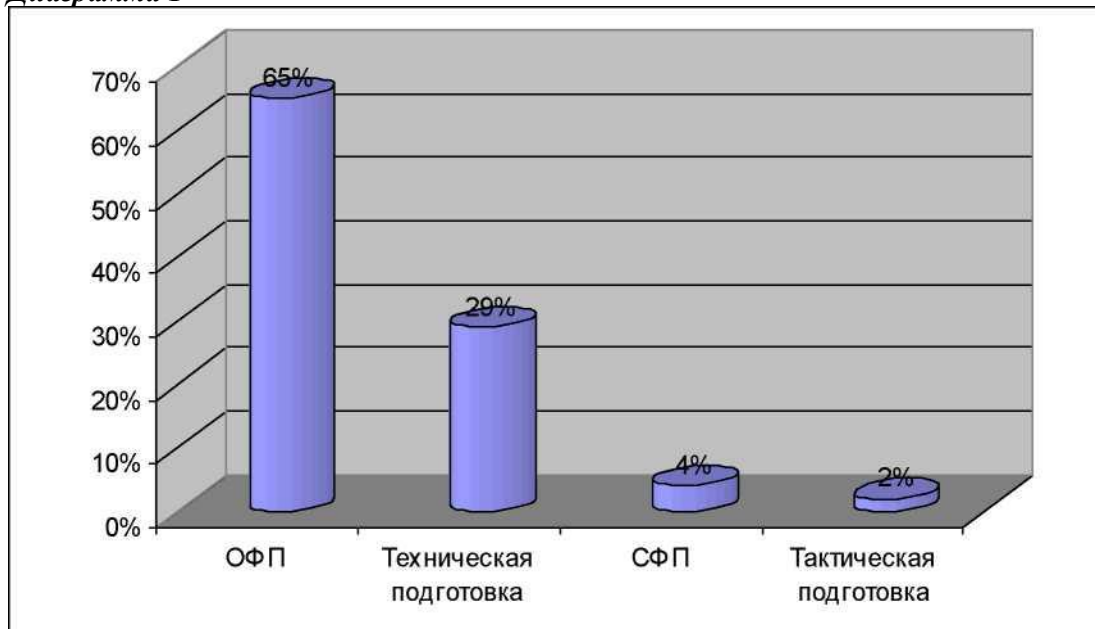
- Знать формы самоконтроля в процессе занятий.
- Готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, проводить комплекс восстановительных мероприятий).
- Выполнять приёмы игры, соревновательные упражнения и техникотактические действия с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа.
- Составлять конспект и проводить занятие самостоятельно -Вести протокол игры. -Выполнять судейство игры.
- В процессе учебнотренировочных игр.
- На соревнованиях.
- На учебнотренировочных занятиях.
- В процессе обучения.
- По окончании учебного года

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

1. Соотношение средств на виды подготовки по этапам и годам подготовки(%)

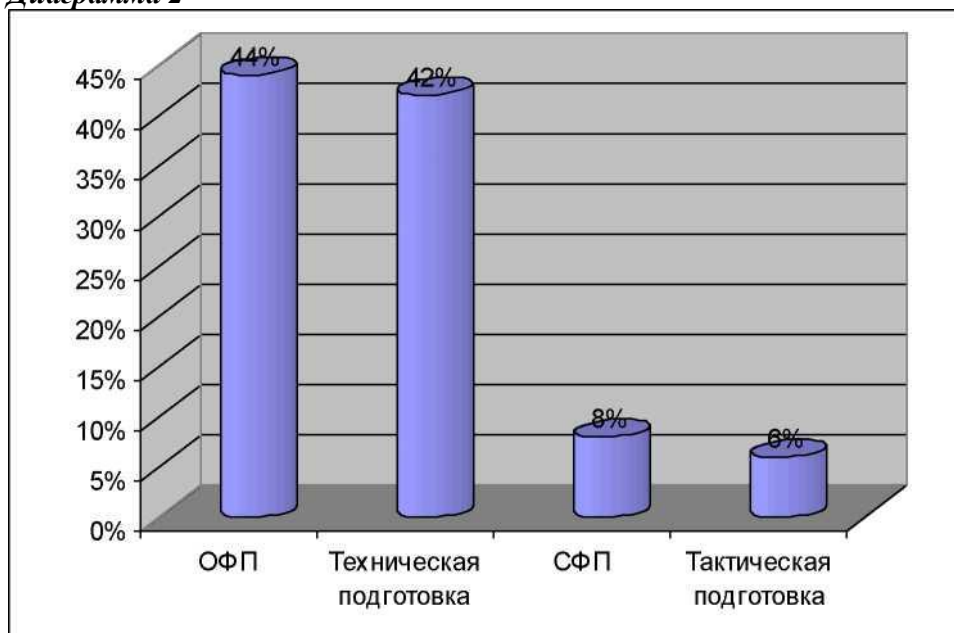
Спортивно-оздоровительный этап (7-11 лет)

Диаграмма 1

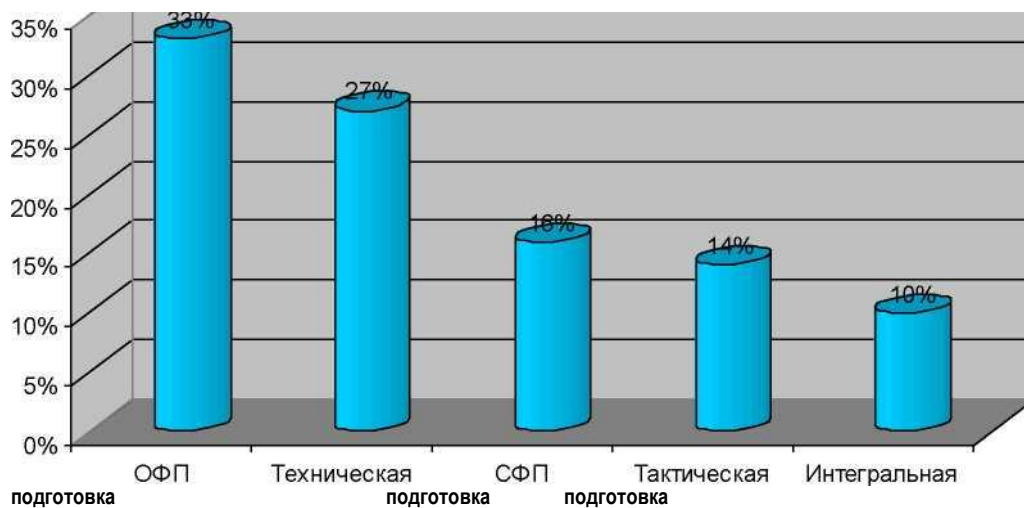


Спортивно-оздоровительный этап (12-18 лет)

Диаграмма 2



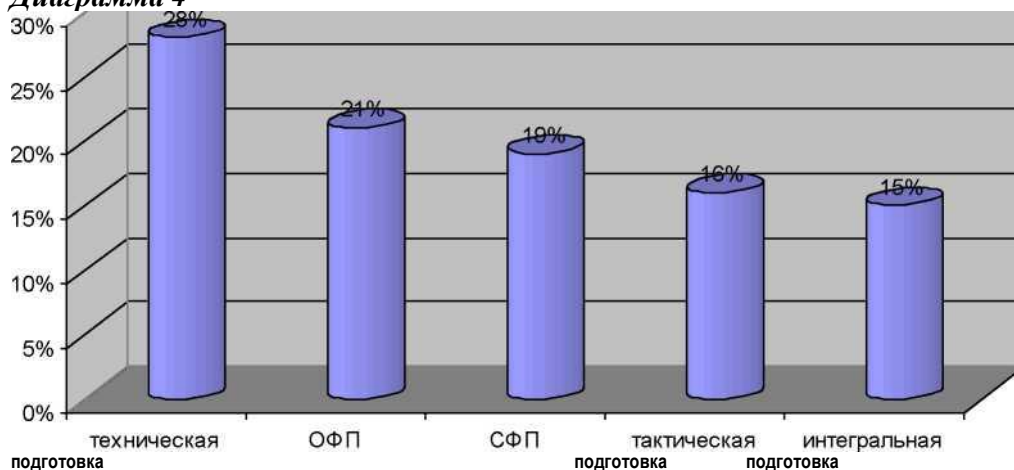
Этап начальной подготовки



подготовка
Диаграмма 3

2-й годы учебно-тренировочного этапа

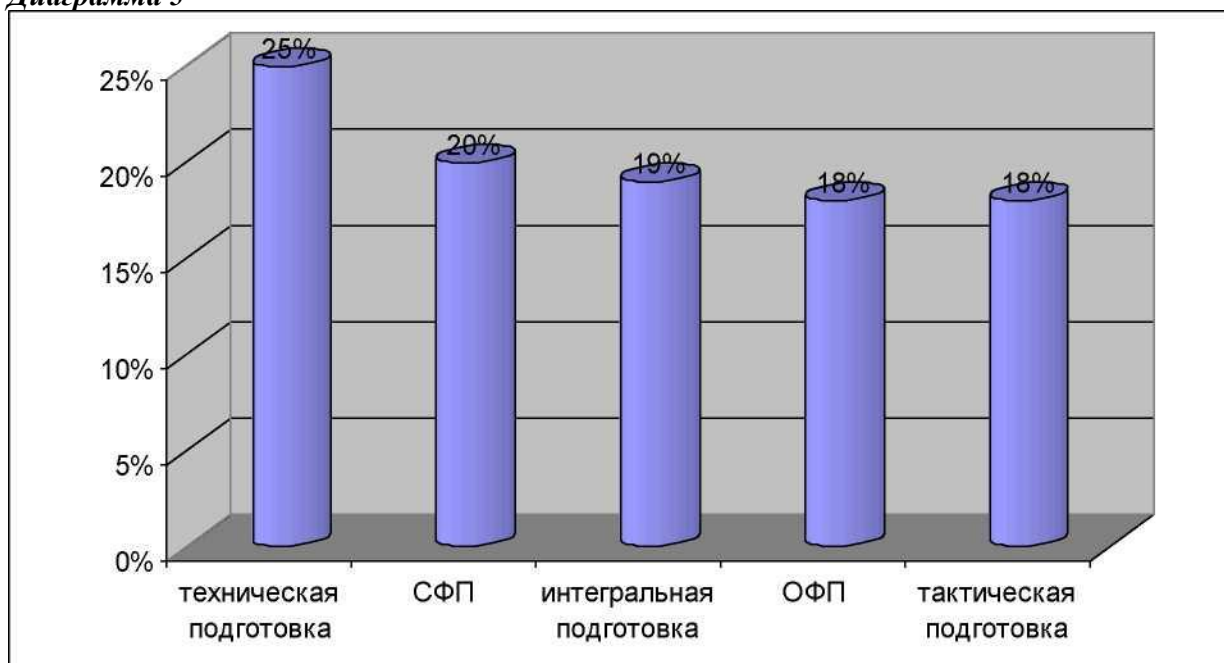
1-
Диаграмма 4



3-

3-5-й годы учебно-тренировочного этапа

Диаграмма 5



В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

В каждом этапе поставлены задачи с учётом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки.

2. Спортивно-оздоровительный этап (СОГ).

Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники по волейболу в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача.

2.1. Учебно-тематический план для групп спортивно-оздоровительного этапа

**таблица
3**

№	Разделы подготовки	7-11 лет	12-18 лет
1	Теоретическая подготовка	4	10
2	Общая физическая подготовка	172	99
3	Специальная физическая подготовка	10	18
4	Техническая подготовка	78	94
5	Тактическая подготовка	6	13
6	Интегральная подготовка	-	24
7	Инструкторская и судейская практика	-	6
8	Контрольные испытания	6	12
9	Работа по индивидуальному плану	36	36
Общее количество часов в неделю		6	6
Общее количество часов в год		312	312

2.1.1. Примерный годовой план-график СОГ (7-11 лет)

Таблица 4

Разделы подготовки	Всего в году часов	с	о	н	д	я	ф	м	а	м	и	и	а

Теоретическая подготовка	4	1				1					1		1
Общезначимая физическая подготовка	172	16	17	16	16	17	15	16	16	16	17		10
Специальная физическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Техническая подготовка	78	6	7	8	8	8	7	8	7	7	7		5
Тактическая подготовка	6		1	1	1	1	1	1					
Контрольные испытания	6	2							2	2			
Работа по индивидуальному плану	36											26	10
<i>Общее количество часов</i>	312	26	26	26	26	28	24	26	26	26	26	26	26

2.1.2 Примерный годовой план-график СОГ (12-18 лет)

Таблица 5

Разделы подготовки	Всего в году часов	с	о	н	д	я	ф	м	а	м	и	и	а
Теоретическая подготовка	10	1	1	2	2	1	1	1	1				
Общезначимая физическая подготовка	99	12	12	9	8	8	11	6	8	8	9		8
Специальная физическая подготовка	18	2	2	1	1	1	1	2	2	2			4
Техническая подготовка	94	7	8	7	8	9	10	11	5	12	13		4
Тактическая подготовка	13		3	2	2	2		2	2				
Интегральная подготовка	24			4	4	4		4	4		4		
Инструкторская и судейская практика	6			1	1	1	1	2					
Контрольное испытание	12	4							4	4			
Работа по индивидуальному плану	36											26	10
Общее количество часов	312	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26

3. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

3.1. Учебно-тематический план для групп начального этапа подготовки

таблица 6

№	Разделы подготовки	1-й год обучения	2-й, 3-й год обучения	2-й, 3-й год обучения
1	Теоретическая подготовка	8	8	9
2	Общая физическая подготовка	105	115	130
3	Специальная физическая подготовка	54	56	62
4	Техническая подготовка	60	94	106
5	Тактическая подготовка	19	48	54
6	Интегральная подготовка	24	35	39
7	Контрольные испытания	6	12	14
8	Работа по индивидуальному плану	36	9	15
9.	Соревновательная деятельность		39	39
Общее количество часов в неделю		6	8	9
Всего игр		20	20-25	20-25
Общее количество часов в году		312	416	468

3.1.1.

Примерный годовой план-график

1-

1-го года обучения (6 ч) ГНП

Таблица
7

Разделы подготовки	Всего в году часов	с	о	н	д	я	ф	м	а	м	и	и	а
Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
Общефизическая подготовка	105	12	11	10	9	8	6	9	8	10	12		10
Специальная физическая подготовка	54	8	7	6	5	5	3	4	5	4	4		3
Техническая подготовка	60	3	5	6	6	6	7	6	6	6	6		3
Тактическая подготовка	19			1	2	3	3	3	2	2	3		
Интегральная подготовка	24		2	2	3	5	4	3	2	2	1		
Контрольные испытания	6	2				2				2			
Подготовка по индивидуальному плану	36											26	10
Соревнования (всего игр)	20												

Общее количество часов	312	26	26	26	26	30	24	26	24	26	26	26	26
------------------------	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Отличительной особенностью группы НП первого года обучения является привлечение обучающихся к процессу спортивной подготовки в целях укрепления их здоровья и привития интереса к занятиям спортом, а также создание прочной основы для дальнейшей многолетней подготовки волейболистов.

Большое внимание в первый год обучения уделяется физической подготовке, развитию навыков естественных видов движений, укреплению опорно-двигательного аппарата. Происходит ознакомление с простейшими элементами техники и тактики игры волейбол.

В связи с тем, что в группы НП-1 входят, чаще всего, дети младшего школьного возраста, занятия рекомендуется проводить в форме сочетания подвижных игр, комплексов гимнастических и акробатических упражнений и устных бесед.

3.1.2.

Примерный годовой план-график

2- го, 3-го года обучения (8 часов) ГНП

Таблица 8

Разделы подготовки	Всего в году часов	с	о	н	д	я	ф	м	а	м	и	и	а
Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
Общефизическая подготовка	115	13	7	6	6	9	8	6	6	10	22		22
Специальная физическая подготовка	56	6	6	6	6	4	4	5	4	5	5		5
Техническая подготовка	94	8	9	7	8	8	9	10	8	8	10		9
Тактическая подготовка	48	2	4	5	6	6	7	6	5	3	4		
Интегральная подготовка	35	2	3	3	3	4	3	4	3	4	6		
Контрольные испытания	12	2				2			4	4			
Соревнования	39		6	6	6		6	6	9				
Подготовка по индивидуальному плану	9											9	
Всего игр	20 25												
Общее количество часов	416	34	36	34	36	34	38	38	40	34	47	9	36

3.1.3.

Примерный годовой план-график

2- го, 3-го года обучения (9 часов) ГНП

Таблица 9

Разделы подготовки	Всего в году часов	с	о	н	д	я	ф	м	а	м	и	и	а
Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1				1
Общефизическая подготовка	130	14	6	6	6	12	6	6	6	12	14	24	18
Специальная физическая подготовка	62	8	7	4	5	4	5	5	2	6	6		10
Техническая подготовка	106	9	10	12	12	10	9	11	9	7	9		8

Тактическая подготовка	54	1	5	7	6	6	6	7	5	5	5		1
Интегральная подготовка	39	2	4	3	3	4	3	6	3	5	5		1
Контрольные испытания	14	4				2			4	4			
Соревнования	39		6	6	6		6	6	9				
Подготовка по индивидуальным планам	15											15	
Общее количество часов	468	39	39	39	39	39	36	42	39	39	39	39	39

Работа с группой НП второго года обучения является следующим этапом в подготовке юных волейболистов. Основное внимание уделяется развитию быстроты, силы, ловкости и гибкости занимающихся, а также дальнейшему обучению технике перемещений и стоек, передач и подач.

Обучение в группе НП третьего года обучения является заключительным этапом начальной подготовки. Работа ведётся в условиях закрепления полученных двигательных навыков, приучения к игровой обстановке и подготовке к выполнению приёмных нормативов в группу учебно -тренировочной подготовки.

Поурочное распределение программного материала ГНП -1

Для программного материала, прежде всего, технико-тактического содержания подготовки определена последовательность изучения на весь учебный год. С учётом этой последовательности, сложности материала и положения методики обучения весь программный материал распределён по занятиям (для групп НП на 156 занятий, для УТГ на 234 и 312 занятий соответственно). При этом выделены занятия, на которых материал изучается впервые, и те занятия, на которых материал повторяется и происходит совершенствование навыков.

Ниже приводится поурочное распределение программного материала. В графах «№ занятий, на которых начинается обучение» и «№ занятий, на которых начинается повторение» указаны номера занятий, на которых должно проводиться обучение (начало обучения, повторение и совершенствование).

Содержание поурочного материала	№ занятий, на которых начинается обучение	№ занятий, на которых начинается повторение
<i>Теоретическая подготовка:</i>		
1. Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания	16,19,134	
2. Гигиена закаливания и режим питания спортсмена.	1,3,5,7	
3. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.	35,37,38	
4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	74,78,86,136,137	
<i>Физическая подготовка</i>	1-2,4-10, 13-25,29-34,36-53,56-73,75-76,78-107, 111-133, 135, 138-156	
<i>Техническая подготовка:</i>		
<i>Действия без мяча:</i>		
1. Стойки волейболиста.	3,4	8, 15,18,21,24,55,67,79,85
2. Ходьба и бег, перемещаясь лицом.	5,6	9,13, 24,36
3. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд.	9	10,13,14, 36,68,96
4. Остановка шагом.	9	10,13,36
5. Сочетание способов перемещений.	27	73
6. Сочетание способов перемещений и стоек.	37	73
<i>Действия с мячом:</i>		

1. Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх-вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки.	10,21,22	13,17,20,25,28,36,39,57,60,63,95,98,115
2. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки.	20,34,35	21,27,36,37,38,48,49,67,68,91,92,111,112
3. Передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям.	11,14	12,15,16,19,20,24,28,42,52,64,76,81,97
4. Передача мяча с наброса партнёра.	15	16,18,20,23,25,42,52,64,76,81,97
5. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки.	16, 24	17, 18, 25,26, 35,38,40,56,65,77, 78, 82,98,102
6. Передача мяча сверху в стену.	7	10,13,16,19,31,43,56,59,62,94,97,114,116
7. Отбивание мяча снизу с наброса партнёра.	18	19, 22,24,28
8. Подбивание мяча снизу над собой.	21	22,35,44,54,68,94,101
9. Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища	18	19,20,21,23,25
10. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м)	20	21,22,23,25,35,36,56,57
11. Подача через сетку с близкого расстояния.	21	22-25,78-107, 111-117
12. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.	27,41,55,57,68,74,84,98,103,114, 118,132,145,154	33,45,59,71,78,86,100,116,125,140,150
<i>Тактическая подготовка</i>		
1. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	5,9	13,15,18,21,33,45,58, 79,112
2. Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу)	26	27,30,32,59
5. Выбор места при приёме подачи.	25	27,29,34,44,59,79,86
7. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.	40	42,86,106,109,110
<i>Контрольные испытания</i>	2,6,118	

Поурочное распределение программного материала ГНП - 2

п/п	Содержание поурочного материала	№ занятий, на которых начинается обучение	№ занятий, на которых начинается повторение
<i>Теоретическая подготовка:</i>			
1	Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания	1,3,5,7	
2	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена	16,19,134	
3	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.	35,37,38	
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	74,78,86,136,137	
5	Основы техники и тактики игры волейбол	2,4, 6, 17,28, 35,57, 86, 112	
	<i>Физическая подготовка</i>	1-2,4-10,13-25, 29-34, 36-53, 56-73, 75-76, 78-107, 111-133, 135, 138-156	

<i>Техническая подготовка:</i>			
<i>Действия без мяча:</i>			
1	Перемещения приставными шагами: лицом, спиной, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом.	1,3,9,40	15,24,36,44,65,85,96,135,145,154

2	Сочетание способов перемещений и стоек.	2,4,10,41,130,142	2,4,10,16,37,45,66,86,96,136,146,155
Действия с мячом:			
1	Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху над собой, вверх-вперёд на месте и после перемещений лицом, боком, остановки и поворота лицом в сторону передачи	5,8,10,21,37,46	6,9,17,22,39,55,74,82, 100-106,134
2	Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, спиной, боком и остановки.	22,24,50,78	23,25,54,82,112
3	Передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям. Передачи на точность.	14,16	15,17, 3134,42,50,67,74,120-123
4	Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки.	20,21,23,49,51,76	22,24,25,52,53,78,79, 88,99,111
5	Передача мяча сверху в стену. То же с изменением высоты передачи	30,50,74,120	31,51,75,77,121,127, 137, 148,155
6	Отбивание мяча снизу с наброса партнёра на месте, после перемещений лицом, боком и остановки.	15,18,25	16,19,27-29,46,48,88,93
7	Подбивание мяча снизу над собой.	8,13	9,14,33,56,87,103,126
8	Передачи мяча в треугольнике в зонах: 3-4-6, 3-2-6, 3-2-1, 3-4-5 (расстояние до 3 м)	35,38	37,40,44,48,66,85
9	Приём подачи двумя руками сверху и снизу.	27,28,47,88,92	28,29,48,89,93,95,152
10	Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища	1,5	2,6,13,16,17
11	Подача мяча в стену (расстояние 4-5 м).	9	10,14,20,54
12	Подача через сетку с близкого расстояния.	16,21	17,22,25,37,42,47,55,61,78,83,93,101, 114,129,138,147,150
13	Нападающий удар с места сильнейшей рукой через сетку с собственного подброса и передачи партнёра	64,67,69,75	65,68,76,84,92,100,118,122,133,152
14	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.	10,20,35,40,55,65,80,90,100,105,115,125,135, 140,150	

Тактическая подготовка

1	Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	7,20,25,41	8,9,21,22,27,42,43
2	Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу)	10,15,27	11,13,16,28,30,49,132
3	Приём мяча к сетке в зону 3.	17,21,29	18,22,31,46,67,81,112,113, 144
4	Передача мяча через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего навыками приёма или неуспешного возвратиться в свою зону.	70	72,87,96
5	Взаимодействие игроков зон 3 и 4, 3 и 2 в нападении и защите	18,34,35	19,40,42,44,134,135,138
6	Взаимодействие игроков передней и задней линий при нападении и защите.	24,34,35,60,61,86,87	25,35,37,65,92,93,141
7	Выбор места при приёме подачи. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.	25,39,40	27,29,46,55,119,149

Контрольные испытания

2, 6,118

Поурочное распределение программного материала ГНП - 3

п/п	Содержание поурочного материала	№ занятий, на которых начинается обучение	№ занятий, на которых начинается повторение
-----	---------------------------------	---	---

<i>Теоретическая подготовка:</i>			
1	Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания	1,3,5,7	
2	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена	16,19,134	
3	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.	35,37,38	
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	74,78,86,136,137	
5	Основы техники и тактики игры волейбол	2,4,6, 17,28,35, 57, 86, 112	
6.	Физиологические основы спортивной тренировки	9, 12, 70, 88, 96, 105, 122, 146	
7.	Моральный и волевой облик спортсмена	33, 115, 156	
	<i>Физическая подготовка</i>	1,3-5,7-32, 34-55,57-73, 75-80,82-109,111121, 123-156	
<i>Техническая подготовка:</i>			
<i>Действия без мяча:</i>			
1	Перемещения приставными шагами: лицом, спиной, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом.	1,4,7	3,5,8,24,35,52,70,97, 103,119,134,140
2	Имитации разбега на нападающий удар. Имитация одиночного блокирования. Выбор места и времени прыжка	76,81,98,99	77-80,82-88,100 105,126,139,145,154
3	Сочетание способов перемещений и стоек.	4,7,10	5,8,11,35,52,70,97,119
4	Падения и перекаты после падений	52,53	53,54-57,122,123
<i>Действия с мячом:</i>			
1	Передачи мяча сверху двумя руками на точность в пределах границ площадки. Передачи в парах с перемещениями лицом, спиной, боком. Встречная передача в пределах линии нападения. Передачи в треугольниках в зонах 6-2-4,1-2-3, 5-2-4 (расстояние до 4 м)	7,9,10,12	8,11,13 16,26,37,49,62,77,93, 101,120
2	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 3-4, 3-2, 2-3 на расстояние 2 м. Передачи в зонах 6-4, 6-2, 1-3 на расстояние 4 м.	30-34,48	35 38,49,66,84,99,102,125,1 3 7,151
3	Передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной к направлению. Передача с собственного подбрасывания после перемещений лицом, спиной, боком. Передачи с наброса партнёра. Передачи в зонах 4-3-2, 2-3-4 (в зоне 3 - спиной).	67-70	71-79,103,126,138,152
4	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке (вверх- вперёд). Передача мяча в прыжке с собственного подбрасывания, в стену, с наброса партнёра.	90-93	94-96,104,027,139,153
5	Отбивание в прыжке мяча через сетку в непосредственной близости от неё с собственного подбрасывания и наброса партнёра.	24	25,50,86,109
6	Подачи мяча. Верхняя прямая подача из-за пределов площадки. Подача в левую и правую стороны площадки.	8,12	9-11,13-16,20-28,35- 55,60-80, 100-112
7	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой. Нападающий удар с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах, на держателе. То же через сетку. Нападающий удар по мячу, наброшенному партнёром. Нападающий удар из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3.	15,77,79,105,1 3 3	16,78,80-83,106-110,134 136
8	Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча, отскочившего после броска в стену (расстояние 4-6 м). Приём мяча, наброшенного партнёром - на месте и после перемещений. Приём мяча после собственного наброса в сторону. Отбивание снизу мяча назад за голову. Нижняя передача на точность в зоны 2 и 3 из разных зон.	3,6-8,73,94-96	4,9-11,74-76,97-105
9	Приём мяча сверху с выпадом и последующим перекатом на бедро и спину.	53-55	56-58,120,154
10	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Блокирование, стоя на подставке.	81,82	83-86,107-111,117,137

11	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.	9-22,25-36,51-59,72-76,99-108	
Тактическая подготовка			
1	Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	10	11-14,35,57,89,132
2	Выбор места для выполнения подачи.	12	13,89,141
3	Выбор места для выполнения нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).	76,78	77-81,92,98,146-148
4	Выбор способа отбивания мяча через сетку: верхней, нижней передачей, одной рукой, на месте, в прыжке.	24,8	25,44,81
5	Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной.	69	70-73
6	Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	11,33,49	12,34,50-53
7	Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4 и 2, стоя к ним спиной при передаче.	70-72	73-79
8	Взаимодействие игроков передней и задней линии: игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2).	16,36	17,37
9	Система игры со второй передачи игрока передней линии. Приём подачи и первая передача в зону 3. Вторая передача в зоны 4 и 2.	20	21-27
10	Приём подачи и первая передача в зону 2.Вторая передача в зоны 4 и 3.	41	42-48
11	Определение времени для отталкивания при блокировании, временность выноса рук над сеткой (при подводящих упражнениях для нападающего удара).	82-84	85-89
12	Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи, обманной передачи.	97	98
13	Выбор способа приёма мяча от подачи или другой атаки соперника (сверху или снизу)	49	50-52
14	Взаимодействие игроков зоны 1 с игроками зон 6 и 2; 5 с 6 и 4; 6 с 1,5 и 3; 2 и 4 с 3(при выходе для блокирования).	123-125	126-130
15	Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	22	23,32-36
16	Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2.	42	43-46,51-58
17	Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок, выбегающий в зону 3(2) на передачу из других зон передней линии.	52-55	56-59,82-83
Контрольные испытания		2, 6,118	

4. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП.

Группы учебно-тренировочного этапа формируются из одарённых и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и успешно выполнивших переводные контрольные испытания и экзамен по теоретической подготовке. Перевод на следующий год обучения на этом этапе производится решением педагогического совета на основании выполнения нормативных показателей по ОФП, СФП и игровой практики.

Задачи учебно-тренировочного этапа:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей)
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приёмами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.

8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по волейболу.

4.1. Учебно-тематический план для групп учебно-тренировочного этапа

таблица 10

№	Разделы подготовки	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения	5-й год обучения
1	Теоретическая подготовка	11	20	22	24	26
2	Общая физическая подготовка	108	126	122	138	153
3	Специальная физическая подготовка	98	112	135	154	170
4	Техническая Подготовка	143	167	169	190	212
5	Тактическая подготовка	82	96	124	138	153
6	Интегральная подготовка	77	89	128	144	162
7	Инструкторская и судейская практика	8	8	6	8	10
8	Соревнования	69	70	100	110	130
9	Контрольные испытания	6	6	6	6	6
10	Работа по индивидуальному плану	22	34	20	24	18
Общее количество часов в неделю		12	14	16	18	20
Общее количество часов в год		624	728	832	936	1040
Всего игр		40	50	50	55	60

4.1.1. Примерный годовой план-график 1-го года обучения (10 часов) УТГ

Таблица 11

Разделы подготовки	Всего в году часов	с	о	н	д	я	ф	м	а	м	и	и	а
Теоретическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
Общефизическая подготовка	90	12	6	6	8	6	7	6	8	10	7	6	8

Специальная физическая подготовка	82	10	6	6	6	5	6	6	6	6	7	8	10
Техническая подготовка	120	11	10	6	9	7	11	11	10	10	13	3	19
Тактическая Подготовка	68	3	6	9	9	9	6	7	5	4	5		5
Интегральная подготовка	64	4	5	5	4	4	6	6	8	9	11		2
Инструкторская и судейская практика	6			2		2		2					
Соревнования	52	1	10	7	9	6	8	5	6				
Контрольное испытание	6	2				2				2			
Работа по индивидуальному плану	22											22	
Общее количество часов	521	44	44	42	46	42	45	44	44	42	44	39	45

4.1.2. Примерный годовой план-график го обучения (12 часов) УТГ

Таблица 12

Разделы подготовки	Всего в году часов	с	о	н	д	я	ф	м	а	м	и	и	а
Теоретическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
Общефизическая подготовка	108	14	10	6	6	6	6	6	6	6	12	7	23
Специальная физическая подготовка	98	11	9	7	8	7	6	6	6	6	9	13	10
Техническая подготовка	143	12	13	14	10	10	10	8	13	11	15	15	12
Тактическая подготовка	82	5	10	8	10	9	8	11	8	7	6		
Интегральная подготовка	77	3	8	7	9	11	6	11	8	6	5		3
Инструкторская и судейская практика	8						2	2	2	2			
Соревнования	69	3	5	5	10	8	9	6	10	10	3		
Контрольные испытания	6	2				2				2			
Работа по индивидуальному плану	22											22	
Общее количество часов	624	51	57	48	54	54	48	51	54	51	51	57	48

На данном этапе обучения важным является объединение эффекта отдельных компонентов тренировки (физической, тактико-технической) с целью реализации этого эффекта в условиях соревновательной деятельности, так как в этот период уже проводятся официальные соревнования по волейболу среди возрастных групп.

Поурочное распределение программного материала УТГ -1

п/п	Содержание поурочного материала	№ занятий, на которых начинается обучение	№ занятий, на которых начинается повторение
<i>Теоретическая подготовка:</i>			
1	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена	16,19,134	
2	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.	35,37,38	
3	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	74,78,86,136,137	
4	Основы техники и тактики игры волейбол	4, 17,28,35,57,86, 112	
5	Физиологические основы спортивной тренировки	9, 12, 122, 146	
6	Общая и специальная физическая подготовка	1,5,70,88,96	
7	Моральный и волевой облик спортсмена	33,56,78,115, 156	
	<i>Физическая подготовка</i>	1,3-5,7-32, 34-55,57-73, 75-80,82-104, 106-109,111-117, 121, 123-156	
<i>Техническая подготовка:</i>			
Действия без мяча:			
1	Прыжки на месте, у сетки и после перемещений	3,4	8,20,21,22
2	Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков	33,34	37,42,49,51
Действия с мячом:			
1	Передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, во время перемещений.	26,41,49,51	63.65.67.85.115.12 1.12 2 ,142
2	Верхняя прямая подача в правую и левую часть площадки	8,14,29,43,45	16,20,68,95,106,116, 123
3	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач	37,42,43,48,59,60	64,74,89,91,93,101,107,111,115,117,121,124, 126,144,154
4	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки	38,41,43,58,72	74,91,97,99,103,107,111,115,122,128,130,132, 134,150
5	Приём мяча сверху двумя руками передачи с расстояния 5-7 м через сетку	3,4,33	36,46,52,103,106,109
6	Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи	11,12,17,22,27,143, 146	31.39.41.47.52.53.62.68,78,94,99,107,113, 122, 177
7	Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке	17,21,27,142	31.39.48.53.59.60.64.67,70,78,94,99,111,116,124,126,130,139,143, 145,151
8	Одиночное блокирование ударов из зон 4,2,3 по диагонали с высоких передач	83,86,87,90	94,102,110,122,128,135,148,150,156

<i>Тактическая подготовка</i>			
1	Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки и из глубины площадки)	7	14,15
2	Выбор места для выполнения нападающего удара прямого по ходу	40,47	54
3	Поддачи на игрока, слабо владеющего приёмом	116	129,131
4	Вторая передача из зоны 2 игрокам в зоны 3 и 4 (чередование)	61	89,103,129,131
5	Имитация второй передачи и обман (передача через сетку стоя на площадке)	104	150
6	Имитация нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку	107,116	142
7	Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4.	18	78,80,104,149
8	Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 2 (при приёме подач для второй передачи, при приёме передач - для нападающего удара)	26,34	74,76,93,109
9	Система игры со второй передачи через игрока передней линии (2,3 зоны)	71,81	97,101,122,125,127
10	Выбор места при приёме верхней прямой подачи	23	95
11	Выбор места при блокировании	86,87	90,98,106
12	Выбор способа приёма мяча при игре в защите и на страховке	101	146
13	Зонное блокирование основного направления	102	ПО
14	Взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча от подач	30,42	81,83
15	Взаимодействия игроков передней линии, не участвующих в блокировании зон 4 и 2, с блокирующими игроками зоны 3	125	117,134,142
16	Игроков зон 6,5 и 1 с игроками зоны 2 и 4 (при приёме мяча от нападающих ударов)	135	150
17	Расположение игроков при приёме подач, при второй передаче из зон 3 или 2	50,57	77.79.80.113.117.1 21.1 2 6
18	Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях	11,12,15,18,19,22,24,26,28,30,32,35,36,38,40,41,43,47-51,54,56,58,60,62,64,66,68,72,73,75,80,84,88,92,96,100,104,108,112,117,121,123-127,132,136,138,142,144,146,148,152,156	
<i>Инструкторская и судейская практика</i>		44-46,105	
<i>Контрольные испытания</i>		2, 6,118-120	

4.1.3. Примерный годовой план-график 2-го года обучения (12 часов) УТГ

Таблица 13

Разделы подготовки	Всего в году часов	с	о	н	д	я	ф	м	а	м	и	и	а
Теоретическая подготовка	14	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2		1
Общефизическая подготовка	106	14	11	7	7	7	7	7	8	9	10	10	9
Специальная физическая подготовка	97	11	9	7	7	7	7	7	7	8	9	6	12
Техническая подготовка	142	12	13	10	10	10	10	10	10	13	15	6	23

Тактическая Подготовка	82	5	10	8	10	9	8	11	8	7	6		
Интегральная подготовка	77	3	8	7	10	10	7	9	8	6	6		3
Инструкторская и судейская практика	12		1	2	2	2	1	2	1			1	
Соревнования	54		4	6	7	6	7	6	8	7	3		
Контрольное испытание	6	2				2			2				
Работа по индивидуальному плану	34											34	
Общее количество часов	624	51	57	48	54	54	48	51	54	51	51	57	48

4.1.4. Примерный годовой план-график

2- го года обучения (14 часов) УТГ

Таблица 14

Разделы подготовки	Всего в году часов	с	о	н	д	я	ф	м	а	м	и	и	а
Теоретическая подготовка	20	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2		1
Общефизическая подготовка	126	14	10	8	8	8	8	10	8	11	12	12	17
Специальная физическая подготовка	112	14	10	10	9	8	7	7	8	9	10	9	11
Техническая подготовка	167	13	14	10	12	10	10	12	17	16	23	6	24
Тактическая подготовка	96	7	9	10	11	10	10	9	9	8	8		5
Интегральная подготовка	89	8	7	9	9	8	10	12	8	7	7		4
Инструкторская и судейская практика	8			2	2			4					
Соревнования	70	2	9	8	9	10	10	9	9	4			
Контрольное испытание	6	2				2				2			
Работа по индивидуальному плану	34											34	
Общее количество часов	728	62	61	59	62	58	56	65	61	59	62	61	62

Поурочное распределение программного материала

п/п	Содержание поурочного материала	№ занятий, на которых начинается обучение	№ занятий, на которых начинается повторение
<i>Теоретическая подготовка:</i>			
1	Физ.культура и спорт в России в системе физвоспитания	1,56	
2	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена	16,134	
3	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.	35,37,38	

4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	74,78,86,136,137	
5	Основы техники и тактики игры волейбол	4, 17,28, 35, 57, 86, 112	
6	Физиологические основы спортивной тренировки	9, 12,122, 146	
7	Общая и специальная физическая подготовка	5,70,88,	
8	Моральный и волевой облик спортсмена	33,78, 156	
9	Планирование спортивной тренировки	56,57,58,112,113	
10	Правила и организация проведения соревнований	22,48,49	
	Физическая подготовка	1,3-5,7-32,34-55,57-73, 75-80,82-104, 106-109,111-117, 121,123-156	
	Техническая подготовка:		
	Действия без мяча:		
1	Прыжки, падения на месте и после перемещений	3,4	8,20,21,22
2	Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков	33,34	37,42,49,51
	Действия с мячом:		
1	Передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, во время перемещений, сочетание этих действий у сетки, стоя спиной в направлении передач	26,41,49,51	115,121,122,142
2	В прыжке через сетку с последующим падением назад и перекатом на спину (вторая передача) из зоны нападения через сетку на заднюю линию	63,65	67,85
3	Верхняя прямая подача в правую и левую, дальнюю и ближнюю часть площадки	8,14,29,43,45	16,20,68,95,106,116, 123
4	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач	37,42,43,48,59,60	64,74,89,91,93,101, 107, 111,115,117,121, 124, 126,144,154
5	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки	38,41,43,58,72	74,91,97,99,103,107,111, 115,122,128,130, 132, 134,150
6	Приём мяча сверху двумя руками передачи с расстояния 8-10 м через сетку	3,4,33	36,46,52,103,106, 109
7	Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи	11,12,17,22,27,143, 146	31.39.41.47.52.53.62.68,78,94,99,107,113, 122, 177
8	Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке	17,21,27,142	31.39.48.53.59.60.64.67,70,78,94,99,111, 116, 124,126,130,139,143
9	Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину (мяч набрасывает партнёр)	145,151	156
10	Одиночное блокирование ударов из зон 4,2,3 по диагонали с высоких передач	83,86,87,90	94,102,110,122,128, 135,148,150
Тактическая подготовка			
1	Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки и из глубины площадки)	7	14,15
2	Выбор места для выполнения нападающего удара прямого по ходу	40,47	54
3	Подачи на игрока, слабо владеющего приёмом и вышедшего с замены	116	129,131
4	Вторая передача из зоны 2 игрокам в зоны 3 и 4 (чередование)	61	89
5	Вторая передача сильнейшему нападающему на линии	103	129,131

6	Имитация второй передачи и обман (передача через сетку стоя на площадке)	104	150
7	Имитация нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку	107,116	142
8	Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4.	18	78,80,104,149
9	Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 2 (при приёме подач для второй передачи, при приёме передач - для нападающего удара)	26,34	74,76,93,109
10	Система игры со второй передачи через игрока передней линии (2,3 зоны)	71,81	97,101,122,125,127
11	Выбор места при приёме верхней прямой подачи	23	95
12	Выбор места при блокировании	86,87	90
13	Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч после подачи, нападающего удара, блокирующих, нападающих	98	106
14	Выбор способа приёма мяча при игре в защите и на страховке	101	146
15	Зонное блокирование основного направления	102	ПО
16	Взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча от подач, нападающих ударов, обманных действий	30,42	81,83
17	Взаимодействия игроков передней линии, не участвующих в блокировании зон 4 и 2, с блокирующими игроками зоны 3	125	142
18	Взаимодействие игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2	117	134
19	Игроков зон 6,5 и 1 с игроками зоны 2 и 4 (при приёме мяча от нападающих и обманных ударов)	135	150
20	Расположение игроков при приёме подач, при второй передаче из зон 3 или 2	50,57	77,79,80
21	Система игры "углом вперёд"	113	117,121,126
22	Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях	11,12,15,18,19,22,24,26,28,30,32,35,36,38,40,41,43,47-51,54,56,58,60,62,64,66,68,72,73,75,80,84,88,92,96,100,104,108,112,117,121,123-127,132,136,138,142,144,146,148,152,156	
Инструкторская и судейская практика		44-46,105	
Контрольные испытания		2,6,118-120	

4.1.5. Примерный годовой план-график

3-го года обучения (14 часов) УТГ

Таблица 15

Разделы подготовки	Всего в году часов	с	о	н	д	я	ф	м	а	м	и	и	а
Теоретическая подготовка	18	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2		1
Общефизическая подготовка	106	10	9	9	8	8	8	6	8	9	9	15	7
Специальная физическая подготовка	118	13	10	9	8	8	8	7	7	8	8	15	17
Техническая подготовка	148	12	14	8	10	9	8	13	14	11	13	11	25
Тактическая подготовка	106	7	10	11	12	11	11	11	10	8	9		6
Интегральная подготовка	112	10	9	11	11	11	12	14	10	9	9		6
Инструкторская и судейская практика	6			1	1	1	1	1			1		

Соревнования	88	6	8	9	10	6	7	11	10	10	11		
Контрольное испытание	6	2				2				2			
Работа по индивидуальному плану	20											20	
Общее количество часов	728	62	61	59	62	58	56	65	61	59	62	61	62

4.1.6. Примерный годовой план-график

3-го года обучения (16 часов) УТГ

Таблица 16

Разделы подготовки	Всего в году часов	с	о	н	д	я	ф	м	а	м	и	и	а
Теоретическая подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
Общефизическая подготовка	122	15	10	10	9	8	8	8	8	9	9	11	17
Специальная физическая подготовка	135	15	10	10	9	9	9	9	10	10	10	17	17
Техническая подготовка	169	14	10	10	14	12	10	16	15	15	15	19	19
Тактическая подготовка	124	10	11	11	12	12	12	13	12	12	12		7
Интегральная подготовка	128	10	12	13	12	12	12	13	12	12	12		8
Инструкторская и судейская практика	6			1	1	1		2			1		
Соревнования	100	2	16	10	12	10	11	10	10	7	9		
Контрольные испытания	6	2				2				2			
Работа по индивидуальному плану	20											20	
Общее количество часов	832	70	71	67	71	68	64	73	69	69	70	71	70

Поурочное распределение программного материала

п/п	Содержание поурочного материала	№ занятий, на которых начинается обучение	№ занятий, на которых начинается повторение
<i>Теоретическая подготовка:</i>			
1	Физ.культура и спорт в России в системе физвоспитания	1,56	
2	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена	16,134	
3	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.	35,37,38	
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	74,78,86,136,137	
5	Основы техники и тактики игры волейбол	4, 17,28,35,57,86, 112	
6	Физиологические основы спортивной тренировки	9, 12,122, 146	
7	Общая и специальная физическая подготовка	5,70,88,	
8	Моральный и волевой облик спортсмена	33,78, 156	

9	Планирование спортивной тренировки	56,57,58,112,113	
10	Правила и организация проведения соревнований	22,48,49	
	<i>Физическая подготовка</i>	2-5,7-19,21 -24,26-29,31 -41,47-49,51 -101,104,108-132,134-136,139-141,144-147,149,150,152,154,156	
	<i>Техническая подготовка:</i>		
	Действия без мяча:		
1	Чередование способов перемещений, изменение направлений и способа на максимальной скорости с остановками, падениями, имитацией приёмов игры в нападении и защите	3,5	9,14,15,29,31,111
	Действия с мячом:		
1	Техника нападения. Сверху двумя руками из глубины площадки, у сетки стоя лицом и спиной в направлении передач и для нападающего удара	141,151	156
2	Сверху двумя руками в прыжке: вперёд-вверх параллельно к сетке и через сетку на точность	86	92,99,111
3	Чередование способов передач мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке, различные по высоте и расстоянию	140,146	152
4	Подачи мяча. Верхняя прямая на точность	12,18,19	23,29,31,52,57,61,64,66,76,93,110,116,121,151
5	Нападающие удары. Прямой по ходу из зон 4 и 2 с высоких и средних по высоте и длинных по расстоянию передач	41,43,47	53,58,71,81,94,103,149
6	С переводом вправо с поворотом туловища вправо из зоны 2 и с передачами за голову	126,131	124,129,134,139,143,149,154
7	При противодействии блокирующих блокирование стоя на подставке (пассивное)	37,38,43,49	54,55,59,60,71,81,91,104,140
8	С переводом влево, с поворотом туловища влево из зоны 3 с передачи из зоны 2	126,136	149,156
9	Имитация нападающего удара в разбеге и передача через сетку в прыжке	14	141,146,151
10	Прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4	117,119,121	123,139
11	Техника защиты. Приём мяча сверху двумя руками в опорном положении с последующим падением: от подачи, передачи в прыжке, нападающего удара с подставки, мяча, отскочившего от сетки	2,7	18,19,21,33,39,54,59,61,69,73,78,83,125,140,150
12	Приём мяча снизу двумя руками в опорном положении от подачи, нападающего удара, передачи в прыжке, от сетки	4,14,15,17	22,26,28,32,39,50,54,59,61,69,73,78,83,116,126,143,145,147,150,151
13	Чередование способов в приёме мяча в зависимости от направления и скорости полёта мяча	102,104	103,116,126,136
14	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2	88,91	96,104,115,125,131,139,146,154
15	Групповое блокирование нападающего удара (вдвоём) по диагонали с высоких и средних передач из зон 4 и 2	114,117	125,138,149,153
16	Блокирование ударов с переводом вправо в зоны 4,3,2	112	125,138,150,154
	<i>Тактическая подготовка</i>		
1	Тактика нападения Подача между игроками "вразрез"	57	87,111
2	Имитация второй передачи и обман через сетку в прыжке	115	145
3	Имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке параллельно сетке	135	149
4	Чередование способов нападающих ударов: прямой, с переводом, сильнейшей и слабой рукой	141	154
5	Первая передача в зону 3, игрок зоны 4 имитирует нападающий удар, вторая передача за голову в зону 2 и нападающий удар. То же, но передача за голову в зону 4, имитация в зоне 2	10,16,26,28	65,96,123
6	Первая передача в зону 2, вторая на удар в зоны 3 и 4, игрок зоны 3 имитирует нападающий удар	8,21	31,123

7	Действия игрока зоны 2 с игроком зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач	11,22,51	97
8	Игра в нападении со 2 передачи игрокам передней линии (зон 3 и 2) - вторые передачи за голову из зон 4 и 2 - имитация нападающего удара в зоне 3	67,71	127
9	Первая передача на удар, когда мяч послан противником без нападающего удара	81,94	101,117
10	Тактика защиты. Выбор места при приёме мяча от подач различными способами и при условии чередования подач в дальние и ближние зоны	13,24	ПО
11	При приёме мяча снизу от нападающих ударов, обманных передач через сетку (чередование), в прыжке и на страховке	104,118	149
12	Выбор способа приёма мяча в доигровке и при обманных приёмах нападения	121	154
13	Выбор способа приёма различных способов подач в условиях чередования подач в дальние и ближние зоны	136	138
14	Выбор способа перемещения и приёма мяча при чередовании нападающих ударов и обманных действий	128,132	133
15	Страховка блокирующего и нападающего игроком зоны 6	27,45	56,98
16	Страховка игроком зон 5 и 6 при системе игры "углом вперёд"	36,46	56,99
17	Выход игроков зон 3 и 2, 3 и 4 к месту нападающего удара для блокирования вдвоём и своевременный прыжок	117	130,147
18	Расположение игроков при приёме подач различными способами, вторую передачу выполняет игрок зон 3,2 (чередование)	66,76	86,114
19	Игра в защите, когда игрок зоны 6 осуществляет страховку блокирующего в зоне нападения	96,112	129
20	Переключение от защитных действий к нападающим со второй передачи через игрока передней линии	119	123,134,146
22	Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях	20,25,30,34,49,50,52-55,57 60,62,63,68,70,72,74,75,77,79,80,82,84,85, 87,89,90,92,93,95,97,98,100,102,108,109,1 12,113,119,120,122,124,129,130, 39,141,144,146,149,152,153,155	
Инструкторская и судейская практика		44-46,105-107	
Контрольные испытания		1,6,137,142	

4.1.7.

Примерный годовой план-график

4-

го года обучения(18 часов) УТГ

Таблица 17

Разделы подготовки	Всего в году часов	с	о	н	д	я	ф	м	а	м	и	и	а
Теоретическая подготовка	24	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2		1
Общефизическая подготовка	138	14	10	8	8	8	8	8	9	8	10	27	20
Специальная физическая подготовка	154	16	14	12	12	12	11	10	11	12	12	14	18
Техническая подготовка	190	13	16	16	15	16	12	14	15	16	16	16	25
Тактическая подготовка	138	13	14	13	13	13	13	13	13	13	13		7

Интегральная подготовка	144	12	13	15	14	14	14	14	15	13	13		7
Инструкторская и судейская практика	8		1	1	1	1	1	1	1	1			
Соревнования	110	2	11	14	13	13	11	15	11	11	9		
Контрольное испытание	6	2				2				2			
Работа по индивидуальному плану	24											24	
Общее количество часов	936	75	81	81	78	81	72	78	78	78	75	81	78

Поурочное распределение программного материала УТГ - 4

n/n	Содержание поурочного материала	№ занятий, на которых начинается обучение	№ занятий, на которых начинается повторение
<i>Теоретическая подготовка:</i>			
1	Физическая культура и спорт в России в системе физво с питания	13,53	
2	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена	18,70	
3	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.	25, ,83	
4	В р а ч е б н ы й к о н т р о л ь и с а м о к о н т р о л ь . Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	3 5 ,5 5,5 8	
5	Основы техники и тактики игры волейбол	60,63,68, ,193	
6	Физиологические основы спортивной тренировки	65,73	
7	Общая и специальная физическая подготовка	75,80	
8	Моральный и волевой облик спортсмена	78,103	
9	Планирование спортивной тренировки	85,173	
10	Правила и организация проведения соревнований	30,40,93,188	
	<i>Физическая подготовка</i>	1,3-6,8-12,14-17,19-28,31 - 3 4 , 3 6 , 3 9 , 4 1 - 92,94,102,104-109,111154,156-159,161-172,174184,186-192,194-197,19920 8	
<i>Техническая подготовка:</i>			
Действия без мяча:			
1	Сочетание способов перемещений, прыжков, падений с техническими приёмами в нападении и защите по заданию	1	27,52,106,126,181,207
Действия с мячом:			
1	Техника нападения. Передачи сверху двумя руками: различные по высоте и расстоянию (сочетание) на месте, после перемещения и остановки, с последующим падением, спиной по направлению после перемещения у сетки и из глубины площадки (4-6 м), в прыжке после имитации нападающего удара в зону 2-3, 3-2	1,21,43	56,100,141

2	Для связующих: сверху двумя руками лицом и спиной по направлению в пределах зоны нападения при различном характере «первых» передач, с задней линии	8,35	56,97,146
3	Сверху двумя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы)	86,129	144,197
4	Передача в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперёд в соседнюю зону	101,116	161,180
5	Сверху двумя руками с падением и снизу двумя руками на точность	71	121,151,204
6	Подачи мяча: Верхняя прямая за зонами 1-6-5 по 2-1 и 4-5 зонам	9,31	59,133,189
7	Планирующая подача в пределах площадки	46,53,61	79,135,198
8	Чередование подач на силу и точность	124,132	134
9	Нападающие удары: Прямой по ходу сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с низких и коротких передач	11,22,41	62,71,86,101,170,202
10	Имитация нападающего удара в замахе и передаче через сетку двумя руками в прыжке	40,51	68,111,191
11	Нападающий удар с задней линии с передачи параллельно линии нападения и из площади нападения	76,84	176
12	Нападающие удары при противодействии блокирующих	91,109	139,156,158,188
13	Боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3 с высокой средней передачи и из глубины площадки	96,107	137,157,199
14	Нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4	111,117	146,172,186
15	Техника защиты. Перемещение: сочетание способов перемещений с блокированием	126,134	142,164,
16	Приём мяча снизу одной рукой попеременно в опорном положении и после падения от нападающих ударов, на страховке	19,30,42,47	57,67,72,77,82,87,90,108,118,123,138,151,178,197
17	Приём мяча поочерёдно правой, левой рукой у сетки и от сетки после перемещений	21,28,40	44,51,59,67,74,94,120,125,140,153,204
18	Снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро (девочки) и грудь	112,114,117,122	132,143,159,167,176,184,194,198
19	Блокирование: Одиночное - прямых и с переводом нападающих ударов, выполняемых в двух известных направлениях из зон 4,3,2 и из последних зон в известном направлении с удалённых от сетки передач	16,24,33	37,48,52,62,69,76,84,91,99,107,127,147,171,186,201
20	Групповое (вдвоём) - с высоких, средних, низких передач с задней линии	87,96,104	117,136,149,157,174,188,204
<i>Тактическая подготовка</i>			
1	Тактика нападения Чередование подач на силу, нацеленных	54,77	102,162,207
2	Подача на игрока, слабо владеющего приёмом мяча	22,32	49,147
3	Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии - различные по высоте и расстоянию	35,56	97,177
4	Имитация передачи назад и передача вперёд	36,58	166
5	Вторая передача (чередование) двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем	30	89,137
6	Нападающий удар через слабого (низкорослого) блокирующего	38	114,182
7	Равномерная «загрузка» трёх нападающих вторыми передачами (выходящим) связующим игроком с задней линии	41,94	112,196
8	Имитация нападающего удара и откидка в соседнюю зону в положении лицом к ней	121	203
9	Нападающий удар из зон 4, 3,2 со вторых передач игрока, выходящего с задней линии из зоны 1	6,14,43	128,130
10	Действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче)	119,131	174

11	Действия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (в условиях чередования передач различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передач)	4	36,194
12	Игроков зон 2 и 4 с игроком зоны 3 (при первой передаче на удар из глубины площадки)	3	26,152
13	Игроков зон 5 и 6 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1	106,134	183
14	Игроков зон 4,3, 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче)	66	104,142
15	Игрока, выходящего из зоны 1 (при второй передаче средней по высоте) с игроками зон 4, 3, 2	69,124	141,192
16	Приём подачи и первая передача в зону 3, вторая в зону 4 и 2 стоя лицом и спиной к ним (в условиях чередования подач в дальние и ближние зоны, различных по характеру передач)	12,17	159
17	Система игры с первой передачи из зон 4,2 (в доигровке)	61,82	179
18	Приём подачи и первая передача в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3	47,72	193
19	Приём подачи и первая передача игроку зоны 1, выходящему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий образен лицом (зоны 3 и 4) и спиной (3 и 2)	81,92	187
20	Тактика защиты. Выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование сильнейшего нападающего	116,127	169,178
21	Выбор места и способа приёма мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные мячи»	49,54,64	73,83,97,108,122,187
22	Взаимодействие игроков задней линии: страховка игроков при приёме мяча в пределах площадки и выходящих мячей после приёма, за её границы	42,46	57,67,78,89,99,109,119,193
23	Взаимодействие игроков передней и задней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующими в рамках системы «углом вперёд»; б) игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 5 и 1 с блокирующими	44,48	63,149,192
24	Расположение игроков при приёме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2. После приёма мяча игрок зоны 2 идёт на вторую передачу в зону 3, игрок зоны 3 идёт в нападение в зону 2, чередование передач в зонах 4 и 2	129,136	165,196
25	То же, но в зонах 4 и 3	131,148	179,202
26	Расположение игроков при приёме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 (из-за игрока)	139,154	183
27	Переключение в вариантах построения системы «углом вперёд» и «углом назад» в соответствии с характером нападающих действий (по установке)	144,156	175,199
28	Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях	3,4,10,15,20,23,24,29,34,39,45,50,53,55,58,60,63,65,68,70,73,75,78,80,83,85,90,95,100,105,110,113,115,118,120,123,125,128,130,133,135,138,140,143,145,148,150,151,153,156,158,163,165,168,170,172,175,177,180,182,184,190,195,200,205,206,208	
<i>Инструкторская и судейская практика</i>		5,10,15,20,25,29,88,98,110,113,118,123,128,133,138,188,193,198,203	
<i>Контрольные испытания</i>		2,155,160,185	

Таблица 18

Разделы подготовки	Всего в году часов	с	о	н	д	я	ф	м	а	м	и	и	а
Теоретическая подготовка	26	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2		1
Общеспортивная подготовка	153	16	9	9	9	11	9	10	11	13	16	29	11
Специальная физическая подготовка	170	17	12	12	12	12	12	12	12	12	15	18	24
Техническая подготовка	212	19	17	14	17	17	17	15	18	18	14	26	20
Тактическая подготовка	153	14	14	16	15	14	12	16	14	13	10		15
Интегральная подготовка	162	10	13	17	16	16	14	18	18	14	16		10
Инструкторская и судейская практика	10		1	1	1	1	2	1	1	1	1		
Соревнования	130	2	22	14	14	15	12	11	11	15	9		5
Контрольное испытание	6	2				2				2			
Работа по индивидуальному плану	18											18	
Общее количество часов	1040	83	91	86	87	90	80	86	87	90	83	91	86

Поурочное распределение программного материала УТГ - 5

п/п	Содержание поурочного материала	№ занятий, на которых начинается обучение	№ занятий, на которых начинается повторение
<i>Теоретическая подготовка:</i>			
1	Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания	22,160	
2	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена	29,139	
3	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.	44,122	
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	36,184	
5	Основы техники и тактики игры в волейбол	71,102,114,116,132,135	
6	Физиологические основы спортивной тренировки	93,95,142,146	
7	Общая и специальная физическая подготовка	100,125,128,149	
8	Моральный и волевой облик спортсмена	153,156,198,202	
9	Планирование спортивной тренировки	163,167,170,174,181	
10	Правила и организация проведения соревнований	177,188,191,195	
	<i>Физическая подготовка</i>	1-8,10-15,17-23,25-28,30-35,37,39 44,46,48,50,51,53,55-58,60-62 65,67,69,72,74,76-78,81,83,85 86,88,90,93,95-98,100,102 105,107,109,111- 112,114,116,118,119,121 126,128-133,135-140,142,143-147,149 154,156,161,163,168,170-175,177 182,184,189,191,196,198,203,205,207	
<i>Техническая подготовка:</i>			
Действия без мяча:			

1	Сочетание различных способов перемещений с техническими приёмами нападения и защиты в условиях повышенной сложности	18,30,48,98,130,164,166	
	Действия с мячом:		
1	Техника нападения. Передачи мяча. Для связующих: вторая передача лицом и спиной по направлению - у сетки на месте и после перемещений, вдоль сетки и перпендикулярно к ней, из глубины площадки с отвлекающими действиями.	3,19	101,150,152
2	Передача одной рукой сверху стоя на месте и в прыжке	12,27	32,57,176
3	Передача с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке	65,81,	138,205
4	Подачи. Многократное выполнение подач 6 верхней прямой и боковой - на силу и точность	13,28	37,58,90,178,180
5	Планирующая подача - по заданию	113,136	148,192,194
6	Чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.д.)	127,145	175
7	Нападающие удары: Для нападающих: нападающий удар после остановки во время разбега и прыжка с места	24,31	49,88,159
8	Нападающий удар с переводом вправо с поворотом туловища влево	50,76	92,190
9	Имитация нападающего удара и обманный нападающий удар одной рукой в прыжке на заднюю линию	79,111	126,187
10	Прямой, с переводом, боковой удары с первой передачи сверху, снизу	162	171
11	Для связующих: имитация передачи мяча в прыжке и нападающий удар	57,67	99,186
12	Нападающие удары с первой передачи	38,46,56	72,91,124,157
13	Нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4,2 с высоких и средних передач	107,118	144,199,201
14	Техника защиты. Стабильное качество приёма подачи верхней прямой, боковой, планирующей	4,11,20,24	39,49,60,69,97,113,127,135,145,157,159,179,185,187,207
15	Отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину	92,109	129,131,155,171,173,201
16	Последовательное выполнение приёма мяча сверху и снизу двумя руками, снизу одной рукой в опорном положении и с падением от различных приёмов нападения (ударов на силу, обманных ударов и передач)	5,14,21,35	41,53,62,65,88,103,123,138,151,165,193
17	Блокирование: Одиночное - ударов в одном направлении различными способами	26,34,40	49,55,64,86,104,134,152,169
18	Блокирование в одной зоне (3,4,2) - удар выполняется в двух направлениях с различных передач	72,79,118	140,158,178,190
19	Групповое (вдвоём, втроём) - ударов основными способами из зон 4,3,2	76,84,107	120,143,162,183,200
<i>Тактическая подготовка</i>			
1	Тактика нападения Имитация нападающего удара и откидка вперёд и назад за голову	33,77	119,207
2	Выбор места и подача на игрока, вышедшего после замены	43	91,164
3	Чередование силовых и нацеленных подач на выходящего игрока (в зоне 1) с задней линии	120	137
4	Нападающие удары против группового блокирования, в разрыв, через слабого блокирующего	169	185
5	Умение связующего игрока вторую передачу выполнить в зону, где нападающий может произвести удары без блока или против одного блока	134	150
6	Умение выбрать способ нападающего удара в зависимости от передачи (прямой по ходу, с переводом вправо, влево, обманный)	141	182

7	Первая передача в зону 3 на выходящего игрока зоны 6, вторая передача, в зоне 4 - нападающий удар, игроки зон 3 и 2 имитируют нападающие удары	6,46	84,115,161
8	То же, но вторая передача на удар в зону 3 (укороченные)	7,56	94,124
9	Нападающие удары при скрестном перемещении игроков в зоне 2	10,60	109,180
10	Действия игроков зон 2,3,1 в доигровке при первой передаче на удар	8,55	96,123,192
11	Действия игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче)	99,112	143,204
12	Игрока, выходящего из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 (при второй передаче, удар с задней линии)	155	172
13	Игроков зон 6,5,1 с игроками зон 2,3,4 при первой передаче: а) для удара и откидки; б) для второй передачи	23,62	81,117,194
14	Приём мяча и первая передача в зоны 2,3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: а) из зоны 2 в зоны 3 и 4; б) из зоны 4 в зоны 3 и 2; в) из зоны 3 в зоны 4 и 2 спиной к нападающему	148	168
15	Приём подачи и первая передача игроку зон 1 и 6 (чередование), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих - активное)	67,90	131,157
16	То же, но в доигровке (когда мяч направлен через сетку без удара)	183	203
17	Тактика защиты. Умение правильно решить задачу на задней линии в зонах 1,5 при игре «углом назад», принимать мяч в защите (если выполняется нападающий удар) или идти вперед к сетке на страховку (в случае обманного удара или скидки)	30,38	53,83,112,129,151,172,193
18	При скоростной игре в нападении - умение закрыть блоком направление, в котором мяч может быть послан сильно, или определённую зону своей площадки, наиболее «слабую» в данной расстановке	48,63	86,111,137,159,186
19	Взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы игры «углом назад» (страховка и при приеме мяча от нападающих ударов с блокирующими)	17,25	51,74,101,123,144,165,200
20	Взаимодействие блокирующих зон 4 и 3 с защитником зоны 1 и страхующим зоны 5, зон 2 и 3 с защитником зоны 5 и страхующим зоны 1	15,23	42,65,94,124,154,179,205
21	Сочетание групповых действий в рамках системы «углом вперед» и «углом назад»	85,97	117,140,166,197
22	Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом назад», когда страховку осуществляет крайний защитники (варианты групповых действий)	58,69	78,104,115,133,147,175,196
23	Сочетание (чередование) системы игры «углом вперед» и «углом назад»	176,189	204
24	Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях	4,6,7,11,13,14,18,20,21,25,27,28,32,34,35,39,41,42,45,47,52,54,59,61,63,64,66,68,73,75,77,80,82,84,87,89,91,93,95,98,100,102,105,108,110,114,116,119,121,125,128,132,135,139,142,146,149,153,156,160,163,137,170,174,177,181,184,188,191,195,198,202,205	
Инструкторская и судейская практика		106,133,140,147,154,161,168,175,182,189,196,203	
Контрольные испытания		2,9,16,70, 206-208	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

3.1. Программный материал для теоретических занятий.

3.1.1. Спортивно-оздоровительный этап (4-10 часов в год)

1. Физическая культура и спорт в России.

- Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании подрастающего поколения.

-Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной направленности. -Сведения о спортивных званиях и разрядах.

2. Сведения о строении и функциях организма человека.

-Костная и мышечная системы.

-Сердечно-сосудистая и дыхательная система.

-Нервная система.

-Органы пищеварения и выделения.

-Взаимодействие органов и систем.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

-Взаимодействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

-Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию.

-Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта,

Предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим.

-Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. -Врачебный контроль и самоконтроль.

-Режим дня и питания.

-Гигиена тренировочного процесса.

-Дневник самоконтроля спортсмена.

-Основы спортивного массажа.

5. Нагрузка и отдых.

-Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. -Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности.

-Объём и интенсивность тренировочной нагрузки.

-Дозирование нагрузки.

6. Спортивные соревнования.

-Спортивные соревнования, их организация и проведение.

-Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов.

-Правила соревнований в избранном виде спорта.

-Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

7. Основы техники и тактики.

-Основы техники и тактики избранного вида спорта.

-Понятие о спортивной технике, о тактике.

-Взаимосвязь техники и тактики.

-Характеристика технической и тактической подготовке.

8. Основы методики обучения.

-Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта.

-Понятие о методике тренировки.

-Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.

9. Планирование и контроль.

-Планирование и контроль в спортивно-оздоровительных занятиях.

-Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.

10. Оборудование и инвентарь.

-Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта.

-Тренажерные устройства, технические средства.

3.1.2. Этап начальной подготовки ГНП - 1

Таблица 19

№	Наименование тем	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт в России <i>-Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности в воспитании учащихся.</i>	1
2.	Сведения о строении и функциях организма человека <i>-Костная и мышечная система.</i>	1
3.	Влияние физических упражнений на организм человека <i>-Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы.</i>	1
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль <i>-Гигиенические требования к местам физкультурных и спортивных занятий.</i> <i>-Понятие о травмах и их предупреждение.</i>	2
5.	Правила игры в волейбол <i>-Состав команды -Расстановка и переход игроков -Форма игроков -Начало игры и подача -Перемена подачи</i>	2
6.	Места занятий и инвентарь <i>-Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе.</i>	1
	Итого часов:	8

ГНП - 2

Таблица 20

№	Наименование тем	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт в России <i>-Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение.</i>	1
2.	Сведения о строении и функциях организма человека <i>-Связочный аппарат.</i>	1
3.	Влияние физических упражнений на организм человека <i>-Работоспособность мышц и подвижность суставов.</i>	1
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль <i>-Первая помощь при ушибах, растяжении связок.</i> <i>-Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом.</i>	1
5.	Правила игры в волейбол <i>-Удары по мячу -Выход мяча из игры -Счёт и результат игры -Права и обязанности игроков</i>	1
6.	Места занятий и инвентарь <i>-Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе.</i> <i>-Сетка и мяч.</i>	1
7.	Разбор и анализ игр	2
	Итого часов:	8

ГНП - 3

Таблица 21

№	Наименование тем	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт в России <i>-Характеристика волейбола.</i>	1
2.	Сведения о строении и функциях организма человека <i>-Сердечно-сосудистая и дыхательная система человека.</i>	1
3.	Влияние физических упражнений на организм человека <i>-Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.</i>	1
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль <i>-Общий режим дня.</i> <i>-Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.</i>	1
5.	Правила игры в волейбол <i>-Состав команды, замена игроков. -Упрощенные правила игры. -Судейская терминология.</i>	2
6.	Места занятий и инвентарь <i>-Уход за инвентарем.</i> <i>-Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.</i>	1
7.	Разбор и анализ игр	2
	Итого часов:	9

3.1.3. Учебно-тренировочный этап подготовки

УТГ - 1

Таблица 22

№	Наименование тем	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт в России. <i>- Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста.</i>	1
2.	Состояние и развитие волейбола. <i>- Развитие волейбола среди школьников.</i>	1
3.	Сведения о строении и функциях организма человека. <i>- Органы пищеварения и обмен веществ.</i> <i>- Органы выделения</i> <i>- Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем.</i>	2
4.	Г и гиена, врачебный контроль и самоконтроль. <i>- Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.</i> <i>- Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма.</i> <i>- Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики.</i> <i>- Режим дня.</i> <i>- Режим питания.</i>	2
5.	Правила соревнований, их организация и проведение. <i>- Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов.</i> <i>- Виды соревнований.</i>	2

6.	Основы техники и тактики игры в волейбол. - <i>Понятие о технике игры.</i> - <i>Характеристика приемов игры.</i>	2
7.	Основы методики обучения волейболу. - <i>Понятие об обучении технике и тактике игр.</i>	1
8.	Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.	1
9.	Оборудование и инвентарь. - <i>Тренажерные устройства для обучения технике игры.</i>	1
10.	Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. - <i>Установка на предстоящую игру (на макете).</i>	3-5
	Итого часов	16-18

УТГ - 2

Таблица 23

№	Наименование тем	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт в России. - <i>Массовый народный характер спорта в нашей стране.</i>	1
2.	Состояние и развитие волейбола. - <i>Соревнования по волейболу для школьников. -Оздоровительная и прикладная направленность волейбола.</i>	2
3.	Сведения о строении и функциях организма человека. - <i>Работоспособность мышц и подвижность суставов.</i>	1
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. - <i>Понятия о тренировке и «спортивной форме».</i> - <i>Значение массажа и самомассажа.</i> - <i>Ушибы, растяжения, разрыва мышц, связок и сухожилий.</i>	2
5.	Правила соревнований, их организация и проведение. - <i>Положение о соревнованиях.</i> - <i>Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный.</i>	2
6.	Основы техники и тактики игры в волейбол. - <i>Понятие о тактике игры.</i> - <i>Характеристика тактических действий.</i>	2
7.	Основы методики обучения волейболу. - <i>Характеристика средств, применяемых в тренировке.</i>	1
8.	Планирование и контроль - <i>Наблюдение на соревнованиях.</i> - <i>Контрольные испытания.</i>	2
9.	Оборудование и инвентарь. 1 - <i>Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах и т.д.)</i>	1
10.	Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. - <i>Характеристика команды соперника.</i>	4-6
	Итого часов	18-20

УТГ - 3

Таблица 24

№	Наименование тем	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт в России. - <i>Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.</i>	1

2.	Состояние и развитие волейбола. - История возникновения волейбола. - Развитие волейбола в России.	1
3.	Сведения о строении и функциях организма человека. - Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. - Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечнососудистой системы.	2
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. - Кровотечения, их виды и меры остановки. - Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, пульс, динамометрия, спирометрия, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). - Дневник самоконтроля спортсменов. - Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. - Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки.	2
5.	Правила соревнований, их организация и проведение. - Подготовка мест для соревнований. - Обязанности судей. - Содержание работы главной судейской коллегии.	2
6.	Основы техники и тактики игры в волейбол. - Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года)	1
7.	Основы методики обучения волейболу. - Классификация упражнений, применяемых в учебнотренировочном процессе по волейболу.	1
8.	Планирование и контроль - Индивидуальный план тренировки. - Контрольные испытания.	2
9.	Оборудование и инвентарь. - Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.)	1
10.	Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. - Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. - Разбор проведенной игры	5-7
	Итого часов	20-22

УТГ - 4

Таблица 25

№	Наименование тем	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт в России. - Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей.	1
2.	Состояние и развитие волейбола. - Международные юношеские соревнования по волейболу.	1
3.	Сведения о строении и функциях организма человека. - Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсменов: рациональное сочетание работы и отдыха.	1

4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. - <i>Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения.</i> - <i>Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена.</i>	2
5.	Правила соревнований, их организация и проведение. - <i>Методика судейства.</i> - <i>Документация при проведении соревнований.</i> - <i>Содержание работы главной судейской коллегии.</i>	2
6.	Основы техники и тактики игры в волейбол. - <i>Единство техники и тактики игры.</i>	1
7.	Основы методики обучения волейболу. - <i>Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.</i>	1
8.	Планирование и контроль - <i>Индивидуальный план тренировки.</i>	1
9.	Оборудование и инвентарь. - <i>Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу.</i>	1
10.	Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. - <i>Выполнение тактического плана.</i> - <i>Общая оценка игры и действий отдельных игроков.</i>	13
	Итого часов	24

УТГ - 5

Таблица 26

№	Наименование тем	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт в России. - <i>Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.</i>	1
2.	Состояние и развитие волейбола. - <i>Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом.</i> - <i>Международные соревнования по волейболу.</i>	2
3.	Сведения о строении и функциях организма человека. - <i>Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.</i>	1
4.	Г и гиена, врачебный контроль и самоконтроль. - <i>Основы спортивного массажа.</i> - <i>Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований.</i> - <i>Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.</i>	3
5.	Правила соревнований, их организация и проведение. - <i>Методика судейства.</i> - <i>Документация при проведении соревнований.</i> - <i>Содержание работы главной судейской коллегии.</i>	3
6.	Основы техники и тактики игры в волейбол. - <i>Классификация техники и тактики игры в волейбол.</i>	1

7.	Основы методики обучения волейболу. <i>-Важность соблюдения режима.</i>	1
8.	Планирование и контроль <i>- Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.</i>	1
9.	Оборудование и инвентарь. <i>- Технические средства, применяемые при обучении игре.</i>	1
10.	Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. <i>- Выводы по игре.</i> <i>- Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.</i>	12
	Итого часов	26

2. Программный материал для практических занятий.

2.1. Физическая подготовка (для всех годов обучения)

2.1.1. Общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП содержит в себе упражнения, косвенно воздействующие на развитие специфических качеств волейболиста и призвана, прежде всего, повышать работоспособность спортсмена.

Задачи ОФП:

1. Укрепление здоровья, содействие общему развитию организма, приобретению правильной осанки.
2. Развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений.
3. Укрепление систем организма волейболиста, несущих основную нагрузку в игре.

Средствами ОФП являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость) в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а так же упражнений на различных снарядах, тренажёрах, занятий другими видами спорта.

- Строевые упражнения и команды для управления группой
- Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:
- 1- для мышц рук и плечевого пояса;
- 2- для мышц туловища и шеи;
- 3- для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются с предметами и без (мячи, гимнастические палки, скакалки). На гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку).

Гимнастические упражнения:

Для мышц туловища и живота

1. Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.
2. Подъём прямых ног из положения виса.
3. Подъём ног и касание ими пола за головой из положения лежа на спине.
4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
5. Ноги на ширине плеч. Вращение корпуса.
6. Упражнения 4 и 5 с отягощениями — гантелями, набивными мячами, мешочками с песком или дробью.
7. Ноги на ширине плеч. Повороты туловища.
8. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами.
9. Лечь лицом вниз. Подъём туловища вверх (прогибание).
10. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног - «велосипед».
11. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловища назад.
12. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперёд и в стороны.
13. Сесть на пол, ноги врозь. Повороты туловища в стороны.

14. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения сидя на полу.

15. Из положения лёжа на спине:

а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их;

б) круговые движения ногами;

в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой

г) поднимать ноги под углом 45—90° и выше;

д) поднимать одновременно ноги и туловище.

16. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.

17. Упор присев. Выбросить ноги до положения упора лёжа, прыжком вернуться в упор сидя.

18. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой.

Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.

19. Из основной стойки наклонить туловище вперёд, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.

20. Встать на колени, руки вытянуть вперёд. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.

21. Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.

Для мышц ррук и плечевого пояса

1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах.

2. То же с отягощениями.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре; туловище прямое.

4. Броски набивных мячей, легкоатлетических ядер с разгибанием рук в локтевых и лучезапястных суставах.

5. Упражнения с гимнастическими палками.

6. С булавами.

7. С эспандером и амортизатором.

8. Отталкивание руками от стены, пола.

9. Жим веса лёжа на спине.

10. Ходьба на руках (с поддержкой партнера).

11. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).

12. Наматывание на валик веревки с подвешенной гирей весом 16 кг.

13. Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на кистях у стены.

14. Ноги врозь, туловище наклонено вперёд под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.

15. Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади.

Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.

16. Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.

17. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперёд: первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.

18. Первый партнер стоит, разведя ноги, руки на поясе. Второй сзади сводит локти первого назад, первый противится этому.

Для мышц ног

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.

2. Выпрыгивания из положения седа,

3. То же, но с отягощением.

4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд.

5. Перескоки с ноги на ногу.

6. Прыжки на двух ногах.

7. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением.

8. Подъём на носки с отягощением.

9. Спрыгивание с последующим, без пауз, выпрыгиванием на предмет различной высоты.

10. То же, но с отягощением.

11. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.

12. Выпрыгивание с гирей весом 32 кг на параллельных гимнастических скамейках.
13. Комбинированные прыжки в стороны и вперёд через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т. п.
14. Стойка со скрещенными ногами, руки вперёд или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.
15. Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на неё. Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.

Для мышц задней поверхности бедра

1. Лежа на груди на гимнастическом столе, поднимать прямые ноги.
2. То же, но с отягощением.
3. Лёжа на груди, поднимать руки вверх. Прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги.
4. Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое.
5. То же, но с отягощением.
6. Лежа на бёдрах поперёк гимнастического коня лицом вниз, стопами ног зацепиться за гимнастическую стенку. Подъём туловища вверх.
7. Лёжа на спине, отбивать ногами набивной мяч.
8. В выпаде — прыжком менять положение ног.
9. Стоя на коленях, стопами ног зацепиться за рейку гимнастической стенки. Медленное опускание туловища вперёд, без сгибания в тазобедренных суставах.

• Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырок вперёд и назад.

1. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.
2. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.
3. Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре стоя на коленях.
4. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками.
5. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.
6. Из положения стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись.
7. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.
8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
9. Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).
10. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.
11. Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.
12. Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.
13. Длинный кувырок вперёд.
14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
15. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.

- Легкоатлетические упражнения - это упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег. 20, 30, 60м., повторный бег - два-три отрезка по 20-30м (с12 лет) и по 40м (с14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4-10). Бег или кросс 500-1000м.

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

Метание: малого мяча с места в стенку или щит на дальность

отскока.

Спортивные и подвижные игры - баскетбол, футбол, русская лапта, ручной мяч, бадминтон и др.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Подвижная цель», и др.

2.1.2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Задачи СФП:

1. Развитие физических качеств, специфичных для игровой деятельности.
2. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

Средствами СФП являются:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.
2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.
3. Акробатические упражнения.
4. Подвижные и спортивные игры.
5. Специальные эстафеты и контрольные упражнения.

Упражнения для развития силы и скоростных качеств

1. В упоре лёжа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
2. Вращательные движения туловищем с отягощением.
3. Подъём штанги на грудь и тяга.
4. Приседания и вставание со штангой на плечах (6-8 раз в подход).
5. Полуприседания и быстрые вставания с подъёмом на носки со штангой на плечах. Вес - не более 50% от максимального. (10-15 раз за подход).
6. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - не более 50% от максимального. (6-8 раз за подход).
7. Сидя на гимнастической скамейке наклоны назад с помощью партнёра, который держит за голеностопные суставы.
8. То же, но с отягощением.
9. Прыжки через скакалку.
10. Прыжки через барьеры, с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальную и максимальную высоту.
11. Прыжки на одной и двух ногах на дальность.

Упражнения для развития выносливости

1. Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй - на максимальной высоте и т.д.
2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1 -1,5 мин, отдых 40 сек. Выполнять сериями по 4-5 раз.
3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования). По 10-15 раз в серию.
4. Серия падений и кувырков.
5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперёд и назад.
6. Челночный бег.
7. Игра в волейбол 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.

8. Игра в волейбол без остановок; как только мяч вышел из игры, тут же вводится новый.

Упражнения для развития ловкости

1. Одиночные и многократные кувырки вперёд и назад.
2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов.
3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без.
4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
5. Эстафеты с преодолением препятствий.
6. Игра в кругу двумя-тремя мячами.
7. Игра в защите один против двух.
8. Нападающие удары из трудных положений.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

1. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.
2. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 - 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 2 до 5 кг), с поясом-отягощением.

3. Бег (приставные шаги) - в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов - прыжок вверх, падание и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке.

Упражнения для развития прыгучести.

1. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх. То же, но с утяжелением.
2. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, но с отягощением.
3. Упражнение с отягощением (до 10 кг для девочек и до 20 кг для мальчиков). Приседания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах.
4. Многократные броски набивного мяча 1 -2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.
5. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. То же в отягощении.
6. Напрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты. Спрыгивание в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа.
7. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.
8. Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета.
9. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.
10. Бег по крутым склонам.
11. Бег через рвы и канавы. Бег по песку без обуви.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.
2. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.
3. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх-в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается).
4. То же, но упираясь в стену пальцами.
5. Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.
6. Из упора присев, разгибаясь вперёд-вверх, перейти в упор лёжа (при касании руками пола руки согнуть).
7. Вращение кистями палки, наматывая на неё шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг).
8. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопный сустав удерживает партнёр (с 13 лет для мальчиков).
9. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.
10. Многократные броски набивного мяча от груди и ото лба двумя руками (вперёд и над собой) и

ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.

11. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым экспандером.
12. Многократные «волейбольные» передачи в стену баскетбольного, футбольного мячей, набивного мяча над собой и партнёрам.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

1. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
2. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперёд). То же, но одной рукой с шагом. Круговые движения и т.д.
3. Упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.
4. Броски набивного мяча снизу одной и двумя руками.
5. Броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой.
6. Броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность.
7. Упражнения с волейбольным мячом. Подача в стену, Подача слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

1. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху-вниз - стоя на месте и в прыжке.
2. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.
3. Имитация нападающего удара, держа в руках утяжелитель.
4. Метание малых мячей в цель на стене с расстояния 5-10 м. Выполняется с места, в прыжке, с разбега, обеими руками, в соревновательном режиме.
5. Совершенствование ударов по зафиксированному на игровой высоте учащихся мячу. В прыжке без разбега, с разбегом, с отягощением.
6. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последовательным прыжком и ударом по зафиксированному мячу.
7. Многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания.
8. То же, но с наброса партнёра.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

1. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча. С места, после перемещения, после поворота и пр.
2. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке полёта.
3. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену.
4. То же, но мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять обманные движения.
5. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время, а потом и до поворота.
6. То же с поворотами, перемещениями.
7. Многократные прыжки с доставанием ладонями отметки на стене (щите).
8. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования.
9. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов.
10. То же, но в 1-1,5 м от сетки. Принятие исходного положения после шага вперёд.
11. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия.
12. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнёра.
13. Нападающий имитирует разбег на нападающий удар. Блокирующий на другой стороне площадки выбирает место и время для блокирования. Повторяется многократно, сериями.

2.3. Техническая подготовка.

2.3.1. Этап начальной подготовки.

ГНП - 1, 2

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 набрасываниями 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 с кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
4. Поддачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену-расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую левую половины площадки.
5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом 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 по площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
2. Приём сверху двумя руками: приём мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); приём нижней прямой поддачи.
3. Приём снизу двумя руками: приём подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, один над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; приём поддачи и первая передача в зону нападения.
4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

ГНП - 3

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. Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».
4. Поддачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.
5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приёмами в нападении и защите.
2. Приём мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного

ударом (расстояние 3-6 м; прием подачи нижней прямой).

3. Приём 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; приём подачи нижней, прямой, верхней прямой.

4. Приём 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.

2.3.2.

Учебно-тренировочный этап.

УТГ - 1, 2

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. Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача.

4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. Приём мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); приём 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); приём отскокнвшего 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.

УТГ - 3

Техника нападения

1. Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м);

б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2,1 -4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4 5-3-2,1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

3. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания - с места и после перемещения; с набрасывания партнера - с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

4. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

5. Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3,1-2,5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно;

чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

6. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3,4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

2. Приём мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); приём снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; приём подачи; нападающего удара; приём снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; приём снизу подачи, нападающего удара; приём одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки, прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

3. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2,3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

1. Перемещения: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

УТГ - 4

2. Передачи мяча: у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

Техника защиты

1. Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

2. Приём мяча: сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; приём мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

УТГ - 5

Техника нападения

1. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приёмов нападения.

2. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой);

Техника защиты

в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.

3. Поддачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабейшей рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3, 4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6, 1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

1. Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приёмами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

2. Приём мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; приём мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; приём одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); приём снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приёма мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

3. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4, 2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3, 4, 2; в одной зоне (3, 4, 2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3, 4, 2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3, 2-3, 4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое, с низких - одиночное.

2.4.

Тактическая подготовка 2.4.1. Этап начальной подготовки ГНП -

1, 2

Тактическая подготовка

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

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

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

Тактика защиты

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

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приёме 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 приёме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

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

ГНП - 3

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 - 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 приёмом 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 приёме подачи.

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

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приёме 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 приёма мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приёма мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

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

3. Командные действия: расстановка при приёме 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.

2.4.2.

Учебно-тренировочный этап.

УТГ - 1, 2

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 приёмом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

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

3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной).

1. Индивидуальные действия: выбор места при приёме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приёма подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приёма мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приёма от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приёме подачи, нападающих ударов, обманных приёмов; 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 приёме нападающих ударов и обманов.

3. Командные действия: расположение игроков при приёме 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.

УТГ - 3

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приёма мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара-прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и

вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, приём подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; приём верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4, 2 и 3 и «закрывание» этого направления).

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1, 6, 5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3, 4, 2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

УТГ - 4 Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1. Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара; игроков зон 4, 3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии - приём подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4);

в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего: приём подачи, первая передача игроку зоны 1,

вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приёмов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приёма мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2,3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии-

страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приёма за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

3. Командные действия: приём подачи - расположение игроков при приёме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2(игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приёма игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приёме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры - расположение игроков при приёме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

УТГ - 5

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приёма мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2,3,4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6,5 и 1 с игроками зон 3,2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии - приём подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в

63

доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2,3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 - в зоны 3, 4; из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего - приём подачи и первая передача игроку зон 1(6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа приёма мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приёме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2,3,4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (приём мяча от удара или страховка); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (приём удара и страховка); игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими

игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперёд»); крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приёме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

3. Командные действия: расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4); при приёме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1, 6, 5) из-за игрока; системы игры - при приёме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником); при приёме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий); сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».

2.5. Интегральная подготовка.

2.5.1. Этап начальной подготовки

1 и 2 годы подготовки

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).
3. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
4. Многократное выполнение технических приёмов подряд; то же - тактических действий.
5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.
6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

3 год подготовки

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приёмам и выполнение этих же приёмов.
2. Чередование технических приёмов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приёмов - 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 приёмов и тактических действий в полном объёме; система заданий по технике и тактике.
8. Календарные игры. Применение изученных технических приёмов и тактических действий в соревновательных условиях.

2.5. 2. Учебно-тренировочный этап

1 и 2 годы подготовки

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приёмам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приёмов.
3. Чередование изученных технических приёмов 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 приёмов - отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приёмов и тактических действий.
8. Контрольные и календарные игры с применением изученного техникотактического арсенала в соревновательных условиях.

3 год подготовки

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов.
2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приёмов - на основе программы для данного года обучения.
3. Упражнения для совершенствования навыков технических приёмов посредством многократного их выполнения (в объёме программы).
4. Переключения в выполнении технических приёмов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - приём, нападающий удар - блокирование, передача - приём. Поточное выполнение технических приёмов.

У

5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.
6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.
7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - преимущественность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

4 год подготовки

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов, сочетать с выполнением приёма в целом.
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приёмов (в объёме программы).
4. Совершенствование навыков технических приёмов посредством многократного выполнения тактических действий.
5. Переключения в выполнении технических приёмов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.
6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

5 год подготовки

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

Основная цель педагогического и врачебного контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается внимание на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- Возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (волейболом).
- Выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям волейболом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской и физической реабилитации;
- Отвечают ли условия занятий и образ жизни (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы:

- Отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям волейбола и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым

результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требуется дальнейших наблюдений»);

- Соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки;
- Соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального организма спортсмена.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят в течение учебного года и в соревновательный период, включает: осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения.

При проведении педагогического и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартных тестов.

Тестирование по ОФП осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

4. Воспитательная работа.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учётом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность учащихся, задач этапов различного вида подготовки.

Важнейшее условие успешного осуществления воспитательной работы - единство воспитательных действий.

Воспитательную работу следует планировать с учётом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности МАОУ ДОД ДЮСШ «Темп».

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные средства:

- Торжественный приём в группу вновь поступивших обучающихся;
- Проводы выпускников;
- Просмотр соревнований, их обсуждение в команде;
- Регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- Проведение тематических праздников;
- Встречи со знаменитыми спортсменами;
- Экскурсии, культпоходы в кино, в театры, на выставки;
- Тематические беседы, диспуты;
- Трудовые сборы; оформление стендов и газет, связанных с деятельностью занимающихся и их достижениями в спорте; родительские собрания.

Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):

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

- 2) формирование основ мировоззрения социальной активности - определяется тематика лекций, докладов, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне ДЮСШ;
 - 3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда - предусматриваются меры по овладению обучающимися умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;
 - 4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - определяется система мероприятий по участию обучающихся в общественно-полезном труде; в ДЮСШ планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;
 - 5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики - планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;
 - 6) эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;
 - 7) физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;
 - 8) работа с родителями и связь с общественностью - указываются формы и методы сотрудничества педагогического коллектива ДЮСШ с родителями.
5. Психологическая подготовка.

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

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

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- Осознание игроками задач на предстоящую игру;
- Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учётом этих особенностей;
- Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- Формирование твердой уверенности в своих силах и в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Требования, предъявляемые тем или иным видом спортивной деятельности к человеку, развивают и различные психические функции, волевые качества, которые приобретают определенную конкретную специфику. Скажем, решительность и смелость мотогогонщика качественно отличается от решительности и смелости волейболиста. Следовательно, для того, чтобы определить и уточнить круг задач и их содержание в психологической подготовке волейболистов, необходимо изучить психологические

особенности их деятельности, что поможет целенаправленно и планомерно воспитывать психические качества и функции, необходимые для успешного выступления в соревнованиях.

Для волейбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность.

Основные виды двигательных действий волейболистов — быстрые перемещения, прыжки, броски при приёме мяча. Их выполнение связано с определенным риском и требует от игроков смелости и самообладания. На тренировках волейболисту приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества игровых приёмов в защите и нападении. Сложность игровых действий заключается в том, что этот арсенал технических приёмов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, требующих быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по режиму, скорости и характеру.

Внезапность, молниеносность и точность действий в волейболе вызывают необходимость развития скорости реакции, быстроты движений. Под влиянием тренировки у игроков до минимума сводятся такие составные части латентного периода, как момент различения, узнавания и особенно выбора действия за счёт выработки соответствующего динамического стереотипа. Но в волейболе нельзя доверяться только одной скорости реакции. Необходимо вырабатывать и умение предвидеть, предвосхищать возможные игровые моменты, что связано с вероятностным прогнозированием будущих ситуаций.

Тактические действия в волейболе крайне многообразны. Создание ситуаций для осуществления заранее задуманных приёмов, маскировка собственных намерений и действий — все это предъявляет высокие требования к психике волейболистов, особенно к их мышлению. Быстрый темп игры, ее напряженность, чередование успехов и неудач, готовность к выполнению ответных действий в условиях дефицита времени и ответственность за каждое действие, каждый приём, бурная реакция зала — все это вызывает столь же сильные, сколь и разнообразные эмоции игроков. Одни эмоции оказывают положительное влияние на игру волейболистов, другие — отрицательное. Преодолению отрицательных воздействий помогают самообладание, выдержка.

Морально-волевая подготовка включает:

1. Лекции, беседы, диспуты на политические и этические темы.
2. Личный пример тренера.
3. Убеждение.
4. Побуждение к деятельности.
5. Поощрение.
6. Наказание.
7. Поручение.
8. Обсуждение в коллективе (не только в команде, но и в учебном коллективе, к которому она относится).
9. Приучение к условиям соревнований.
10. Проведение совместных занятий менее подготовленных волейболистов с более сильными (детских с молодежными, молодежных со взрослыми и т. д.).
11. Контрольные игры с «гандикапом».
12. Действия в условиях, более сложных, чем на соревнованиях.
13. Соревновательный метод.
14. Составление волейболистом плана тренировочного занятия и самостоятельное проведение.
15. Превышение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием.

Знание тренером основ методики обучения и тренировки позволит ему правильно планировать учебно-тренировочный процесс, добиваться быстрого и правильного овладения волейболистами рациональной техникой и, в конечном счёте, добиваться успеха на соревнованиях.

РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ.

Зрительные восприятия. Умение видеть положение и перемещение игроков по площадке, не выпускать из поля зрения мяч, быстро ориентироваться в сложившихся условиях — важнейшие качества игрока.

Восприятие движений. В восприятии движений как целостного действия приёма, так и его отдельных частей отражаются различные их особенности и свойства: характер, форма, амплитуда, направление, продолжительность,

скорость, ускорение.

В спортивной деятельности мышечно-двигательная чувствительность — это основа совершенного овладения техникой физических упражнений и приёмов, тончайшего регулирования спортсменом своих движений. Кинестетическая чувствительность является одним из основных компонентов такого сложного специализированного восприятия, как «чувство мяча».

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

Успешное выполнение технических и тактических действий волейболистами в значительной степени определяется высоким уровнем развития у них таких свойств внимания, как объём, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение.

РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

Внимание, высокая двигательная активность, острая соревновательная борьба, резкая смена успехов и неудач требуют от волейболистов большого напряжения воли. Волевые качества спортсмена проявляются в его действиях, направленных на преодоление трудностей и препятствий, специфичных для данного вида спорта.

Целеустремленность и настойчивость Эти качества выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед волейболистами, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии. Прежде всего, необходимо выработать у игроков сознательное отношение к овладению техникой и тактикой игры, заинтересовать этой работой, поставить перед игроком конкретные задачи на определенный срок с тем, чтобы непременно решить их. В занятия следует включать упражнения, различные по сложности и трудности, и обязательно контролировать их выполнение. Проводить занятия нужно при любых условиях.

Выдержка и самообладание.

Эти волевые качества необходимы волейболистам для успешного преодоления неблагоприятных эмоциональных состояний: чрезмерной возбудимости, растерянности, подавленности, для преодоления нарастающего утомления. Чтобы преодолеть утомление и болевые ощущения, следует добиваться точного выполнения любого задания. Развить специальную выносливость, тренироваться и играть в усложненных условиях. Особое значение имеет воспитание у игроков чувства дружбы и товарищества, умения подчинять личные интересы интересам коллектива. Только в таком случае игрок будет твердо уверен в том, что товарищи всегда поддержат его в трудные моменты.

Решительность и смелость.

Эти качества выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры, смело принимать на себя ответственность, вступать в единоборство. Включение в тренировочный процесс хоккея, баскетбола, прыжков в воду, акробатических упражнений, выполнение которых связано с известным риском и требует преодоления боязни, колебаний и т. д., поможет развить у волейболистов решительность и смелость.

Инициативность и дисциплинированность.

Инициативный игрок является организатором, ведет за собой команду, вносит в игру дух творчества, не поддается постороннему нежелательному влиянию. Дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действий всей команды. Развитие инициативности у волейболистов возможно лишь при хорошей технической и тактической подготовленности. Инициативность воспитывается только в процессе самостоятельного решения поставленных задач, самостоятельного нахождения путей и средств для достижения поставленной цели. Эффективным средством воспитания этого качества являются двусторонние игры со специальными заданиями в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности. Что касается дисциплинированности, то сознательная дисциплина предполагает не слепое, по принуждению, а добровольное подчинение на основе осознанного долга. Для дисциплинированного человека характерны исполнительность, организованность. В дисциплинированности находят выражение все волевые качества. Дисциплинированность достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Выполнение

спортсменом

установленных требований должно носить сознательный характер. Важное значение для воспитания дисциплинированности имеет строгое соблюдение режима.

6. Восстановительные средства и мероприятия.

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные средства и мероприятия _____ Таблица 27

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
Спортивно-оздоровительный этап			
Преимущественно в зависимости от	средства и мероприятия этапа начальной подготовки и, в сложности тренировочно - соревновательной деятельности, средства учебно-тренировочного этапа		
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки,	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активация	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным

	предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности ФСО юных спортсменов	мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43 С 3мин само - и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспиратор- ной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений- ходьба, дыхательные упражнения,душ- теплый/ прохладный	8-10 мин

Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейноворотниковую зону и паравертебрально) Душ-теплый/ умеренно холодный/ теплый. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	8-10 мин 5-10 мин 5 мин Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, После восстановительной тренировки Саморегуляция, гетерорегуляция
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно. 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

	процессов	минеральные воды	
--	-----------	---------------------	--

Восстановительные процессы подразделяются на:

- *Текущее восстановление* (в ходе выполнения упражнений);
- *Срочное восстановление* (сразу после окончания работы);
- *Отставленное восстановление* (наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки);
- *Стресс-восстановление* (восстановление после перенапряжений).

Для восстановления работоспособности обучающихся ДЮСШ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико - гигиенических) с учётом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов. Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приёмов и тактических действий.

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

Медико - гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо - и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно - гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приёмы психогигиены и психотерапии. Особенно следует

76

учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствует о нерациональном его построении.

Во избежание травм рекомендуется:

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- В холодную погоду надевать спортивный костюм.
- Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние часы.
- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
- Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- Освоить упражнения на растягивание - «стрейчинг» - и использовать их во время разминки.

- При первых признаках утомления прекращать тренировку или переключаться на другой вид деятельности после соответствующего отдыха или перерыва.

7. Инструкторская и судейская практика.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на начальном этапе в последние 3-4-й годы подготовки, на учебно- тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Первый год.

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год.

1. Умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими приём игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приёму мяча, подаче нижней и верхней прямой.
3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощённым правилам).

Третий год.

1. Вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приёмы в двусторонней игре, и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приёмам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчёта.

Четвёртый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и тактической подготовке.
3. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в ДЮСШ по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

Пятый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.
4. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в общеобразовательной школе и в ДЮСШ. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Организационно-методические указания.

Квалифицированно разработанная и образцово ведущая документация - необходимое условие успешной работы ДЮСШ. Основные документы:

1. Годовой план работы, куда входят разделы: организационная, учебная, спортивно-массовая,

воспитательная работа; медицинское обслуживание учащихся; работа с родителями и общеобразовательной школой, финансовохозяйственная деятельность.

2. Поурочная программа по волейболу, учебные планы, годовые графики поурочного изучения материала на каждый год обучения и на каждую учебную группу, поурочные планы (конспекты занятий), план воспитательной работы.

3. Перечень требований и нормативов по видам подготовки на каждый год обучения (приёмные, переводные, выпускные), графики проведения испытаний по ним. Протоколы соревнований и итоговые учебные документы по каждой группе, возрасту и полу.

4. Индивидуальные планы на каждого обучающегося в летний период.

5. Расписание занятий.

6. Журналы учёта работы в учебной группе.

7. Книги учёта разрядников и судей по волейболу, отчеты об участии в соревнованиях.

8. Утвержденные приказом списки групп учащихся на отделении волейбола.

9. Отчетные документы, которые ежегодно представляют в вышестоящие организации.

Принимая во внимание сложность подготовки волейболистов, совершенствование их возможно только на основе системного подхода, внедрение которого характерно для спорта на современном этапе его развития. Понятие «подготовка волейболистов» включает совокупность мероприятий, обеспечивающих подведение волейболиста к высшим спортивным результатам, с одной стороны, и массовый охват систематическими занятиями как можно большего числа занимающихся, с другой.

При построении системы многолетней подготовки волейболистов важно четко определить ее составные части, установить связи и взаимоотношения между ними. Можно выделить три составные части системы подготовки волейболистов (подсистемы): подготовку волейболистов высших разрядов, подготовку спортивных резервов и подготовку в сфере массовой физкультурноспортивной работы.

Модель такой системы включает: блок целевых функций и модельных командно-индивидуальных характеристик юных волейболистов на весь период многолетней подготовки, блок функций обеспечения (сюда входят набор спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, профессиональный уровень педагогов и повышение их квалификации, материально-техническая оснащенность, организационные формы), блок непосредственной реализации целей, которые составляют тренировка, соревнования, профилактически-восстановительные мероприятия, формирование личности спортсмена.

Подготовка волейболистов высших разрядов оказывает определяющее влияние на подготовку спортивных резервов в плане модельных, характеристик и комплекса контрольных нормативов, средств и методов, объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок и т. д. Показатели уровня подготовленности команд высших разрядов являются критерием оценки качества работы с резервами.

На массовую спортивную работу по волейболу спорт высших достижений оказывает огромное влияние в плане агитации и пропаганды волейбола и вовлечения в занятия широких масс.

Подготовка спортивных резервов, с одной стороны, полностью ориентирована на спорт высших достижений, так как призвана готовить юных спортсменов, по уровню мастерства отвечающих модельным требованиям для волейболистов команд высших разрядов. Это - главный критерий её эффективности. С другой стороны, она тесно связана с работой общеобразовательных школ, осуществляющих массовую физкультурнооздоровительную и спортивную работу.

Каждая из трех подсистем, взятая отдельно, рассматривается уже как самостоятельная система. В таком случае эта система своими задачами связана с общей системой подготовки волейболистов.

Для занятий волейболом в ДЮСШ принимаются дети с 7-9 лет по собственному желанию, изложенному в форме устного заявления и с согласия их родителей. Обучение обучающихся продолжается до окончания ими школы в возрасте 16-18 лет. Набранные группы сдают контрольные нормативы, определяющие уровень физической, технической и тактической подготовки по волейболу основной массы обучающихся, в соответствии с которым выбирается ступень общей физической подготовки. (Ученикам, чьи показатели

значительно отличаются от показателей остальных ребят, предлагается перевестись в группу, входящую в состав отделения волейбола ДЮСШ, соответствующую уровню его подготовки.)

Перевод каждого обучающегося в группу следующего года обучения осуществляется решением тренерского совета по результатам контрольных нормативов, принятых в конце учебного года, либо при условии выполнения спортивного разряда. В случае несоответствия показателей, ученик будет повторно заниматься в группе этого же года обучения.

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, медико-восстановительных мероприятий, тестирования развития, общефизической и специальной подготовки занимающихся, медицинского контроля, участия в соревнованиях, судейской и инструкторской практики. Недельная нагрузка и количество часов зависят от уровня и года обучения группы.

Работа тренеров с воспитанниками организована в течение календарного года. Учебный план также рассчитан на календарный год, т.к. учебнотренировочный процесс не прерывается с уходом тренера в очередной отпуск. Тренер составляет индивидуальный план для каждого воспитанника. В летний каникулярный период организовывается учебно-тренировочный сбор для воспитанников ДЮСШ. Подготовка волейболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием являются возраст, уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Средства обучения (материально-техническое обеспечение образовательного процесса).

-спортивный зал с волейбольной площадкой -форма волейбольная

-спортивный инвентарь:

- Игровое табло
- Секундомер
- Скамейки гимнастические
- Скакалки
- Мячи волейбольные
- Мячи набивные 1, 2, 3кг.
- Насос ручной
- Сетка волейбольная
- Тренажеры силовые многофункциональные
- Тренажер для отработки нападающего удара
- Эспандеры
- учебно-методическая литература по волейболу

Классификация средств подготовки

Таблица 28

Средства	Вид подготовки			
	физическая	техническая	тактическая	Соревновательная
Общеподготовительные	Упражнения из других видов спорта	Имитационные и подводящие упражнения, выполнение без помех	На ориентировку, поточные упражнения	Комплексные упражнения, подвижные игры

Специальноподготовительные	Упражнения, по структуре и усилиям схожие с классической техникой выполнения	Выполнение технического действия при варьировании условий	Индивидуальные, групповые	Игры с заданием, товарищеские спарринги с установкой
Тренировочные формы соревновательного упражнения	Упражнения, усиливающие нагрузку	Выполнение приемов в усложненных условиях, приближенных к соревновательным	Тактические действия во время соревнований	Контрольные спарринги, 1х1, 2х2, 3х3, 4х4, 5х5
Соревновательные	Участие в соревнованиях			

Контроль в процессе подготовки.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с волейболистами на всех этапах многолетней подготовки.

Цель: контроль над качеством специального и физического развития обучающихся, овладения ими технических игровых действий и приёмов.

Задачи: определение уровня и учёт общей и специальной физической, технической подготовленности обучающихся за учебный год.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведёт учёт подготовленности путём:

- ♦ Текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- ♦ Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- ♦ Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, а так же

технической и теоретической подготовке.

Время и сроки проведения испытаний: промежуточная аттестация по ОФП, СФП и ТП обучающиеся сдают в мае месяце текущего года, контрольные испытания проводятся на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебному плану-графику.

Программа промежуточной аттестации:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по ТП, СФП и ОФП и тестовые задания по теории.

Содержание и методика проведения контрольных испытаний.

Физическая подготовка.

1. Челночный бег 5*6 м.

На расстоянии 6м. чертят 2 линии стартовую и контрольную. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая это расстояние 5 раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию, время фиксируется в секундах.

2. Челночный бег 3*10 м.

На расстоянии 10м. чертят 2 линии стартовую и контрольную. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая это расстояние 3 раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию, время фиксируется в секундах.

3. Бег 30 м.

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Выполняется с низкого старта, время фиксируется в секундах.

4. *Прыжок в длину с места.*

Прыжок выполняется толчком двух ног от горизонтальной линии. Измерение выполняется от контрольной линии до ближайшей точки опоры испытуемого при приземлении в сантиметрах. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

5.

Сгибание, разгибание рук в упоре

лёжа (девушки)

Исходное положение: упор лёжа, голова - туловище - ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова - туловище -ноги. Дается 1 попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе за 3 минуты.

6.

Прыжок вверх с места (методика

Абалакова).

К вертикальной стене прикрепляется сантиметровая лента. Испытуемый становится у стены, не отрывая пяток от пола, поднимает правую руку. На этой высоте делается первая отметка. Вторая отметка делается на высоте, до которой, отталкиваясь двумя ногами, допрыгнет испытуемый. Результат высоты прыжка вычисляется путем вычитания из второй величины первой. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

7. *Наклон вперед из положения сидя.*

На полу обозначают центральную и перпендикулярную к ней линии, размеченную сантиметровой лентой.

Сидя на полу, испытуемый ступнями ног касается центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними 20-30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4 регистрируется результат на мерной линии по кончикам пальцев, при фиксации этого результата в течение 5 сек. При этом не допускается сгибание ног в коленях.

8. *Бег 92 м (бег с изменением направления).* На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей (1 кг), мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за серединой лицевой линии (см. рисунок). По сигналу он начинает бег, касаясь мячей по одному (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6). Игрок должен каждый раз касаться мяча за лицевой линией (№7). Начинают бег из низкой стойки. Время засекается по секундомеру. Фиксируется время пробегания всей дистанции.

№6	№3
№5	№2
№4	№1

9.

Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя на полу.

Испытуемый стоит на линии, ноги врозь, держа мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же бросок вперед. Три попытки, учитывается лучший результат. Техническая подготовка.

1. *Вторая передача из зоны 3 в зону 4 (10-14 лет)*

В испытаниях на точность второй передачи 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 1м. и 20-30 см. от сетки. Испытуемому даётся 10 попыток. Учитывается количество результативных попыток, при качественном их исполнении.

2. *Вторая передача из зоны 2 в зону 4 (15-18 лет)*

При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый испытуемый выполняет 10 попыток. Учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения

передачи.

3. Поточная передача двумя руками сверху (10-14 лет)

Испытуемый располагается на расстоянии 2 м. от стены. На высоте 3 м. на стене делается контрольная линия. Испытуемый подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену. Надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учитывается количество правильно выполненных попыток.

4. Передача сверху, стоя лицом и спиной (чередование) (15-18 лет)

Испытуемый располагается на расстоянии 3 м. от стены. На высоте 4 м. на стене делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Испытуемый подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180 градусов (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается количество правильно выполненных серий.

5. Нижняя подача мяча (10-12 лет)

Основные требования при испытаниях на точность подач: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в пределы площадки. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество подач, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения подачи.

6. Верхняя подача мяча (13-15 лет)

Основные требования при испытаниях на точность подач: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в пределы площадки. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество подач, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения подачи.

7. Верхняя прямая подача (16-18 лет)

Основные требования при испытаниях на точность подач: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определённом направлении - в заданный участок площадки. Испытуемому предоставляется 10 попыток, по пять попыток в каждую заданную зону. Первая зона - левая половина площадки (зона 1-2), вторая зона - правая половина площадки (зона 4-5). Учитывается количество подач, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения подачи.

8. Нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10-14 лет)

Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести нападающий удар, чтобы испытуемые могли достаточно сильно послать мяч в пределы площадки, после передачи партнёра из зоны 3. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество результативных попыток, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения.

9. Нападающий удар из зоны 4 на точность (15-18 лет)

Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести нападающий удар, чтобы испытуемые могли достаточно сильно послать мяч с определённой точностью. Испытуемому предоставляется 10 попыток, по пять попыток в каждую заданную зону. Первая зона - левая половина площадки (зона 1 -2), вторая зона - правая половина площадки (зона 4-5). Учитывается количество результативных попыток, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения.

10. Приём подачи из зоны 6 в зону 3.

Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приёма подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону 6. Принимая мяч в зоне 6, испытуемый должен направить его через ленту (натянутую на расстоянии 1,5 м. от сетки и на высоте 2,5 м.) в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество результативных попыток, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения.

11. Приём подачи из зоны 5 в зону 2.

Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приёма подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону 5. Принимая мяч в зоне 5, испытуемый должен направить его через ленту (натянутую на расстоянии 1,5 м.

от сетки и на высоте 2,5 м.) в зону 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество результативных попыток, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения.

Контрольно- переводные нормативы по общей физической подготовке (девочки, девушки) (группы СОГ)
таблица 29

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы	Возраст учащихся								
			7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.	Бег 30 м/ сек	5	5,9 и мен.	5,8 и мен.	5,8 и мен.	5,7 и мен.	5,6 и мен.	5,5 и мен.	5,2 и мен.	5,0 и мен.	4,8 и мен.
		4	6,6-6,0	5,9-6,0	6,0-5,9	5,8-6,3	5,7-6,1	5,6-5,8	5,3-5,5	5,1-5,3	4,9-5,0
		3	7,1-6,7	6,7-6,1	6,4-6,1	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,1-5,5
		2	7,5-7,0	7,2-6,8	7,9-6,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0
		1	7,6 и бол.	7,3 и бол.	7,0 и бол.	7,4 и бол.	7,2 и бол.	6,9 и бол.	6,6 и бол.	6,4 и бол.	6,1 и бол.
2.	Челночный бег 3х10 м/сек	5	10,2 и мен.	9,7 и мен.	9,3 и мен.	8,6 и мен.	8,5 и мен.	8,3 и мен.	8,3 и мен.	8,0 и мен.	7,7 и мен.
		4	10,5- 10,3	10,1-9,8	9,6-9,4	8,8-9,0	8,7-8,9	8,4-8,6	8,4-8,6	8,2-8,4	7,8-8,0
		3	10,9- 10,6	10,7- 11,1	10,1-9,7	9,1-9,4	9,0-9,4	8,7-8,9	8,7-8,9	8,5-8,7	8,1-8,3
		2	10,7- 11,0	10,2- 11,1	10,7- 10,2	9,6-9,8	9,5-9,6	9,0-9,2	9,0-9,2	8,8-8,9	8,4-8,5
		1	11,0 11,7 и бол.	11,1- бол.	10,2 бол.	9,9 и бол.	9,7 и бол.	9,3 и бол.	9,3 и бол.	9,0 и бол.	8,6 и бол.
3.	Прыжок в длину с места	5	131-150	141-155	151-160	156-170	176-185	176-190	181-200	181-200	186-205
		4	116-130	216-140	136-150	141-155	151-175	156-175	161-180	161-180	166-185
		3	85-110	90-125	110-135	120-140	130-150	135-155	140-160	145-160	155-165
		2	70-84	73-89	95-109	110-119	110-129	115-134	125-139	130-144	140-154
		1	69 и мен.	72 и мен.	94 и мен.	99 и мен.	109 и мен.	114 и мен.	6124 и мен.	129 и мен.	139 и мен.
4.	6-минутный бег (м.)	5	900 и бол.	950 и бол.	1000 и бол.	1241 и бол.	1281 и бол.	1321 и бол.	1401 и бол.	1461 и бол.	1521 и бол.
		4	701-899	771-949	801-999	1141- 1181	1221- 1280	1221- 1320	1301- 1400	1361- 1460	1421- 1520
		3	601-700	651-770	701-800	1240	1280	1320	1400	1460	1520
		2	501-600	551-650	601-700	1041- 1140	1081- 1180	1121- 1220	1201- 1300	1261- 1360	1321- 1420
		1	500 и мен.	550 и мен.	600 и мен.	9411040 940 и мен.	9811080 980 и мен.	10211120 1020 и мен.	11011200 1100 и мен.	11611260 1100 и мен.	12211320 1220 и мен.
5.	Наклон вперед из положения сидя, см.	5	12,5 и бол.	11,5 и бол.	13,0 и бол.	14,0 и бол.	15,0 и бол.	16,0 и бол.	18,0 и бол.	20 и бол.	20 и бол.
		4	10-11	8-10	10-12	11-13	12-14	13-15	15-17	16-19	16-19
		3	6-9	5-7	6-9	8-10	9-11	10-12	11-14	12-15	12-15
		2	3-5	3-4	3-5	4-7	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
		1	2 и мен.	2 и мен.	2 и мен.	3 и мен.	4 и мен.	5 и мен.	6 и мен.	7 и мен.	7 и мен.
6.	Отжимание	5	12 и бол.	14 и бол.	16 и бол.	18 и бол.	19 и бол.	20 и бол.	19 и бол.	17 и бол.	19 и бол.
		4	9-11	11-13	13-15	14-17	15-18	15-19	15-18	14-16	15-18
		3	6-8	8-10	8-12	9-13	9-14	9-14	9-14	9-13	9-14
		2	3-5	4-7	4-7	5-8	5-8	5-8	6-8	6-8	6-8
		1	2 и мен.	3 и мен.	3 и мен.	4 и мен.	4 и мен.	4 и мен.	5 и мен.	5 и мен.	5 и мен.
7.	Прыжок вверх с места, см	5	21 и бол.	23 и бол.	25 и бол.	25 и бол.	28 и бол.	31 и бол.	36 и бол.	40 и бол.	44 и бол.
		4	17-20	19-22	21-24	22-24	24-27	27-30	31-35	35-39	39-43
		3	13-16	15-18	17-20	19-21	21-23	23-26	26-30	30-34	34-38
		2	9-12	11-14	13-16	15-18	17-20	19-22	22-25	26-29	30-33
		1	8 и мен.	10 и мен.	12 и мен.	14 и мен.	16 и мен.	18 и мен.	21 и мен.	25 и мен.	22 и мен.
8.	Бросок набивного мяча из-за головы вперед 1 кг,стоя(см)	5	500 и бол.	600 и бол.	700 и бол.	800и бол.	900и бол.	1000 и бол.	1100 и бол.	1200 и бол.	1300 и бол.
		4	470-499	570-599	670-699	770-799	870-899	970-999	1070- 1170	1170- 1270	1270- 1370
		3	430-469	530-569	630-669	730-769	830-869	930-969	1099	1199	1299
		2	400-429	500-529	600-629	700-729	800-829	900-929	1030- 1069	1130- 1169	1230- 1269
		1	399и мен.	499и мен.	599и мен.	699и мен.	799и мен.	899и мен.	1000 1029 999и мен.	1100 1129 1099и мен.	1200 1229 1199и мен.
	Переводной балл		24	24	24	24	24	24	24	24	24

Контрольно-переводные нормативы по общей, специальной физической и технической

№ п/п	Контрольные нормативы по ОФП	Баллы	Возраст учащихся							
			10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Бег 30 м. (сек.)	5 4 3	5,3-5,5 5,6-6,5 6,6 и бол.	5,1-5,5 5,6-6,1 6,2 и бол.	5,0-5,3 5,4-6,0 6,1 и бол.	5,0-5,3 5,4-5,9 6,0 и бол.	4,9-5,2 5,3-5,8 5,9 и бол.	4,9-5,2 5,3-5,8 5,9 и бол.	4,8-5,1 5,2-5,6 5,7 и бол.	4,8-5,2 5,3-5,7 5,8 и бол.
2.	Челночный бег (5х6 м.) сек.	5 4 3	12,2 12,5 13,0	11,9 12,2 12,7	11,5 11,8 12,3					
	Бег 92 м. «елочка» сек.	5 4 3	-	-	-	28,7 29,2 29,7	28,0 28,5 29,0	27,4 27,9 28,4	26,8 27,3 27,8	26,2 26,7 27,2
3.	Прыжок в длину с места (см.)	5 4 3	156-170 141-155 120-140	176-185 151-175 130-150	176-190 156-175 135-155	181-200 161-180 140-160	181-200 161-180 145-160	186-205 166-185 155-165	191-210 171-190 160-170	201-220 181-200 170-180
4.	Прыжок вверх с места (см.)	5 4 3	30 и бол. 29-26 25-20	35 и бол. 30-34 29-25	40 и бол. 39-35 34-30	45 и бол. 44-40 39-35	50 и бол. 49-45 44-40	52 и бол. 51-48 47-44	54 и бол. 53-49 48-45	55 и бол. 54-50 49-45
5.	Наклон вперед из положения сидя. (см)	5 4 3	14,0 и бол. 11-13 8-10	15,0 и бол. 12-14 9-11	16,0 и бол. 13-15 10-12	18,0 и бол. 15-17 11-14	20 и бол. 16-19 12-15	20 и бол. 16-19 12-15	21 и бол. 17-20 13-16	21 и бол. 17-20 13-16
6.	Метание набивного мяча 1 кг, стоя(м)	5 4 3	8 и бол. 7,5-7,9 6,0-7,4	9 и бол. 8,5-8,9 7,0-8,4	10 и бол. 9,5-9,9 8,0-9,4	11 и бол. 10,5- 10,9 9,0-10,4	12 и бол. 11,5- 11,9 10,0 11,4	12,5 и бол. 11,5- 12,4 11,0 11,4	13 и бол. 12-12,9 11-11,9	13,5 и бол. 12,5- 13,4 11,5 12,4
	Контрольные упражнения по технической подготовке.									
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (10 попыток)	5 4 3	3 2 1	4 3 2	4 3 2	5 4 3	6 5 4	-	-	-
	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (10 попыток)	5 4 3	-	-	-	-	-	5 4 3	6 5 4	7 6 5
2.	Поточная передача двумя руками сверху (10 попыток)	5 4 3	4 3 2	6 5 4	7 6 5	7 6 5	9 8 6-7	-	-	-
	Передача сверху, стоя лицом и спиной (чередование) (10 попыток)	5 4 3	-	-	-	-	-	6 5 4	7 6 5	8 7 6
3.	Нижняя подача мяча в пределы площадки (10 попыток)	5 4 3	5 4 3	6 5 4	7 6 5					
	Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	5 4 3	-	-	-	6 5 4	7 6 5	8 7 6	-	-
	Верхняя прямая подача по зонам (10	5 4	-	-	-	-	-	-	7 6	8 7

	попыток)	3						5	6
4.	Нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3	5 4 3	3 2 1	4 3 2	5 4 3	6 5 4	7 6 5	- - -	- - -
	(10 попыток)								
	Нападающий удар из зоны 4 на точность (10 попыток)	5 4 3	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	6 5 4	7 6 5
5.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность (10 попыток)	5 4 3	6 5 4	7 6 5	8 7 6	9 8 7	- - -	- - -	- - -
	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность (10 попыток)	5 4 3	- - -	- - -	- - -	- - -	6 5 4	7 6 5	8 7 6
	Переводной балл		33	33	33	33	33	33	33

Тестовые задания для теоретического экзамена

Вопросы по теории физической культуры и спорта для теоретического зачета контрольно-переводных нормативов

Возраст 7-10 лет.

1. Какой из этих видов спорта является игровым?

- а) футбол
- б) лыжные гонки
- в) легкая атлетика

2. В какой игре используется самый лёгкий мяч?

- а) в волейболе
- б) в футболе
- в) в настольном теннисе

3. Когда нежелательно принимать пищу?

- а) за 2-2,5 часа до тренировки
- б) непосредственно перед тренировкой
- в) через 30-40 минут после тренировки

4. В какой части занятия проводится разминка?

- а) подготовительной
- б) основной
- в) заключительной

5. К чему приводит отсутствие разминки?

- а) к экономии сил
- б) к травмам
- в) к улучшению спортивного результата

6. Какой мяч самый тяжелый?

- а) волейбольный
- б) футбольный
- в) баскетбольный

7. Какую осанку можно считать правильной, если стоя у стены вы касаетесь:

- а) затылком, ягодицами, пятками
- б) затылком, лопатками, ягодицами, пятками
- в) лопатками, ягодицами, пятками

8. С чего следует начинать закаливание?

- а) с обливания холодной водой
- б) с обливания прохладной водой
- в) с обливания водой, имеющей температуру тела

9. Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту.

- а) 60-80 ударов
- б) 80-100 ударов
- в) 100-120 ударов

10. Чего нельзя делать при носовом кровотечении?

- а) накладывать холод на переносицу
- б) сморкаться, крутить головой
- в) наклонять голову назад

11. Утренняя гимнастика это:

- а) улучшение гибкости
- б) разминка перед соревнованиями
- в) физические упражнения, способствующие постепенному переходу от сна к бодрствованию

12. К подвижным играм относятся:

- а) баскетбол
- б) перестрелка
- в) пионербол

13. Какие упражнения развивают физическое качество - выносливость?

- а) бег 100м . б) бег 200м.
- в) бег 3000м.

14. Какие упражнения развивают физическое качество-быстроту?

- а) метание
- б) бег на короткие дистанции
- в) прыжки

15. Какой вид спорта наиболее развивает физическое качество - гибкость?

- а) легкая атлетика
- б) гимнастика
- в) борьба

16. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?

- а) тяжелую атлетику
- б) гимнастику
- в) легкую атлетику

17. Где праздновались древнегреческие Олимпийские игры?

- а) у горы Олимп
- б) в Олимпии
- в) в Афинах

18. Назовите олимпийский девиз.

- а) смелее, лучше, дружнее
- б) быстрее, выше, сильнее
- в) дальше, скорее, больше

19. Как называется человек, следящий за соблюдением правил соревнований?

- а) тренер
- б) мастер
- в) судья

20. Что из перечисленного не является спортивным сооружением?

- а) манеж
- б) корт
- в) сцена

1. Где впервые проводились современные Олимпийские игры?

- а) во Франции

б) в Греции

в) в Англии

2. **Назовите цели олимпийского движения**

а) развитие физических качеств, объединение молодежи, создание мирового движения доброй воли и сплоченного мира

б) развитие экономики стран

в) пропаганда здорового образа жизни

3. **Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?**

а) тяжелую атлетику

б) гимнастику

в) легкую атлетику

4. **Как называют бегуна на средние дистанции?**

а) спринтер

б) стайер

в) марафонец

5. **В каком виде спорта используется овальный мяч?**

а) водное поло

б) регби

в) мотобол

6. **К какому виду спорта относится термин «баттерфляй»?**

а) борьба

б) русская лапта

в) плавание

7. **Как называется хоккейный клуб г. Новосибирска?**

а) «Сибирь»

б) «Авангард»

в) «Спартак»

8. **Какой спортивный инвентарь необходим для игры в русскую лапту?**

а) ракетка и мяч

б) ракетка и волан

в) бита и мяч

9. **Признаки утомления у спортсменов:**

а) покраснение лица, отдышка, обильное потоотделение, сердцебиение

б) кашель, слезоточивость, головокружение

10. **Что такое допинг контроль?**

а) проверка спортсменов на применение запрещенных лекарственных средств и методов стимуляции работоспособности

б) проверка спортсменов на алкогольно-никотиновую зависимость

11. **Что измеряет пульсометрия?**

а) артериальное давление

б) частоту сердечных сокращений

в) частоту дыхания

12. **Что такое профилактика заболеваний?**

а) лечение заболевания

б) симптомы заболевания

в) предупреждение заболевания

13. **Здоровый образ жизни подразумевает:**

а) обильное употребление пищи, отдых, сон, развлечения

б) режим труда и отдыха, занятия спортом, закаливание, рациональный режим сна и питания, отказ от вредных привычек

14. **Для чего спортсмену необходимо вести дневник самоконтроля?**

- а) чтобы фиксировать интересные спортивные события
- б) чтобы фиксировать свое самочувствие, показатели своего физического развития, объем выполненной нагрузки
- в) чтобы записывать домашние задания тренера

15. **Что необходимо делать для оказания первой помощи при ушибах?**

- а) смазать вазелином, приложить холод, сделать тугую повязку
- б) приложить тепло, растереть

16. **Что необходимо делать для оказания первой помощи при отморожении конечностей ?**

- а) наложить повязку, дать горячее питье
- б) отогревать конечности осторожным растиранием, массажем, либо в теплой воде

17. **Что такое физическая культура?**

- а) урок физической культуры
- б) часть общей культуры общества
- в) процесс физического совершенствования человека

18. **Что означает понятие рациональное питание?**

- а) правила поведения при приеме пищи
- б) правильное распределение объема пищи в течении дня

19. **В каком виде спорта был Чемпионом мира Анатолий Карпов?**

- а) в лыжных гонках
- б) в шахматах
- в) в легкой атлетике

20. **Назовите символ Олимпиады 1980 года в Москве**

- а) белый чебурашка
- б) бурый мишка
- в) серый заяц

21. В каком году впервые был введен Всероссийский спортивнооздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне»?

- А) 1987 Б)1931
- В) 2016

22. Кому принадлежит идея значка ГТО?

- А) В. В. Путину
- Б) московскому школьнику В. Токареву
- В) И.А.Иванову

23. Какой возраст охватывает Всероссийский спортивно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне»?

- А) 7-50 лет Б) 6-65 лет
- В) 10-30 лет

24. Где впервые прозвучал девиз «Готов к труду и обороне»?

- А) на демонстрации
- Б) в газете «Комсомольская правда»
- В) на телевидении

I. Одной из сторон человеческой культуры, специфика которой заключается в оптимизации природных свойств человека, является:

- а) физическое развитие
- б) физическая культура
- в) физическое воспитание

2. Физическими упражнениями называются:

- а) двигательные действия, с помощью которых развиваются физические качества
- б) двигательные действия дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения
- в) двигательные действия, укрепляющие здоровье

3. Кто был Чемпионом Олимпийских игр 776 года н.э. ?

- а) Геракл
- б) Корибос
- в) Зевс

4. Кто такие элладники?

- а) победители Олимпиад
- б) судьи и распорядители древних Олимпийских игр
- в) жители Эллады

5. В каком году был создан МОК?(Международный олимпийский комитет)

- а) в 1885г.
- б) в 1890г.
- в) в 1894г.

6. В каком виде спорта стал Олимпийским Чемпионом российский спортсмен Алексей Тищенко?

- а) борьба
- б) тяжёлая атлетика
- в) бокс

7. Как называется свод законов олимпийского движения?

- а) Конституция
- б) Хартия
- в) Устав

8. Что не относится к физическим качествам?

- а) быстрота
- б) гибкость
- в) вес
- г) сила
- д) выносливость

9. Что способствует развитию общей выносливости.

- а) физическая нагрузка максимальной интенсивности за короткий промежуток времени
- б) физическая нагрузка умеренной интенсивности продолжительное время

10. В каком виде спорта Александр Карелин стал Олимпийским чемпионом?

- а) бокс
- б) плавание
- в) борьба
- г) гимнастика

II. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью:

- а) скоростно-силовых упражнений
- б) упражнений на гибкость
- в) силовых упражнений

12. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, т.к.:

- а) позволяет избежать стрессовых ситуаций
- б) обеспечивает ритмичность работы организма
- в) позволяет правильно планировать дела в течение дня

13. Физическая подготовленность характеризуется:

- а) высокой устойчивостью организма к заболеваниям и воздействию неблагоприятных факторов внешней среды
- б) хорошим развитием функциональных систем организма
- в) уровню работоспособности и запасом двигательных умений и навыков

14. Этапы закаливания водой:

- а) обтирание, обливание душ, купание**
- б) обливание, обтирание, купание**
- в) душ, обтирание, обливание, купание**

15. Питательные вещества, необходимые организму для жизнедеятельности и занятий спортом:

- а) белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода**
- б) белки, жиры, углеводы, вода**
- в) белки, жиры, углеводы, витамины, вода**

16. Что является основными составляющими здорового образа жизни?

- а) рациональное использование свободного времени, организация сна, режим питания, контроль врачей**
- б) режим учебы и отдыха, организация сна и двигательной активности, режим питания, выполнение норм гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек**
- в) режим труда и отдыха, режим сна, занятия спортом, полноценное питание**

17. Цель разминки при занятиях спортом:

- а) обеспечить физическую подготовку организма к предстоящим двигательным действиям**
- б) обеспечить психологическую подготовку к предстоящим двигательным действиям**
- в) обеспечить функциональную подготовку организма к предстоящим двигательным действиям, вовлекая в работу все мышечные группы и связки**

18. Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту.

- а) 60-80 ударов**
- б) 80-100 ударов**
- в) 100-120 ударов**

19. Упражнения на развитие гибкости выполняются:

- а) до появления утомления**
- б) до увеличения амплитуды движения**
- в) до появления болевых ощущений**

20. Что необходимо делать для оказания первой помощи при ранах?

- а) наложить давящую повязку, дать обезболивающее, вызвать врача**
- б) промыть рану, обработать дезинфицирующим средством, наложить стерильную повязку, вызвать врача**

Вопросы по теории вида спорта для теоретического зачета контрольно - переводных нормативов (ВОЛЕЙБОЛ)

7-10 лет

1. Какой основной состав команды играющих в волейбол?
а) 7 чел. б) 6 чел. в) 8 чел.
2. До сколько очков ведется счет в партии?
а) 21 очко б) 25 очков в) тридцать очков
3. сколько касаний имеет право каждая команда на своей половине площадки?
а) 1 б) 3 в) 2
4. Какая страна является родиной волейбола?
А) Англия б) Россия в) США
5. В какой обуви играют в волейбол?
а) ботинки б) бутсы в) кроссовки

11-14 лет

1. Назовите, зоны перехода игроков, начиная с зоны подачи.
а) 1,2,3,4,5,6 б) 1,6,5,4,3,2 в) 6,5,4,3,2,1
2. Как переводится слово волейбол?
а) бьющий по мячу б) летающий мяч в) бить рукой
3. Сколько очков должен составлять разрыв в счете, чтобы команда победила в партии?
а) 3 очка б) 2 очка в) 1 очко
4. Что означает «либеро»?
а) связующий б) нападающий в) защитник
5. Как называется линия, над которой находится сетка?
а) боковая б) средняя в) линия нападения

15-18 лет

1. Какие размеры волейбольной площадки?
а) 18*9 б) 20*5 в) 20*9
2. Сколько перерывов для отдыха в партии имеет право брать команда?
а) 4 б) 1 в) 2
3. Как называется волейбольный женский клуб г.Новосибирска?
а) Университет б) Омичка в) Кировец
4. Высота женской волейбольной сетки? а) 224 см б) 214 см в) 242 см
5. Правилами запрещено блокировать:
а) нападающий удар б) скидку в) подачу мяча

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года).
3. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (статья 14, пункт 5)
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 июня 2012 г. № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей».
5. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2005.-112с.
6. Ю.Д. Железняк, К.А. Швец, Н.В. Долинская, Е.А. Борисенко, Т.В. Подольская, Ю.Ф. Буйлин «ВОЛЕЙБОЛ. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебнотренировочные группы); М.: Комитет по ФК и С при Совете министров СССР, главное управление научно-методической работы, 1983;
7. «Основы волейбола»./Сост. О. Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979;
8. Ю.С. Паутов, В.Я. Беговатов, И.А. Носов, Г.А. Левин. «Педагогика физической культуры» Барнаул, АлтГТУ, 1998;
9. А.А. Кучинский «Волейбол в школе» Ленинград, 1959;
10. А.В. Ивойлов «Волейбол» Высшая школа, Минск, 1974;
11. Смоленский Государственный Институт Физической Культуры - 1974: «Тактическая подготовка волейболистов» (учебное пособие); «Техническая подготовка волейболистов» (учебное пособие);
12. О. Чехов «Основы волейбола», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
13. Ю.Д. Железняк «К мастерству в волейболе», Физкультура и спорт, Москва, 1978;
14. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
15. А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе», Физкультура и спорт, Москва, 1982;
16. Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский «Волейбол у истоков мастерства», Физкультура и спорт, Москва, 1998;
17. Л.Н. Слупский «Волейбол, игра связующего», Физкультура и спорт, Москва, 1984;
18. А.Самойлов «Время игры», Физкультура и спорт, Москва, 1986;
19. А.В. Ивойлов «Волейбол, очерки по биомеханике и методике тренировки, Физкультура и спорт, Москва, 1981;
20. Л.В. Былеева, А.М. Короткое «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва, 1982;
21. М.М. Боген «Обучение двигательным действиям», Физкультура и спорт, Москва, 1985.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка	3
Цель программы	4
Задачи программы.....	4
Формы и режим занятий	6
П. Учебный план	9
Соотношение средств на виды подготовки по этапам и годам подготовки(%)	9
1.	
Учебно-тематический план для СОГ	11
2.	
Учебно-тематический план для групп начальной подготовки	14
3.	
Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп.....	22
ПЕСодержание программного материала	39
Программный материал для теоретической подготовки	46
Программный материал для практических занятий.....	46
2.1.Общая физическая подготовка.....	46
Специальная физическая подготовка	55
Техническая подготовка	53
Тактическая подготовка	58
Интегральная подготовка.....	63
1.	
Педагогический и врачебный контроль	66
2.	
Воспитательная работа	66
3.	
Психологическая подготовка	68
4.	
Восстановительные средства и мероприятия	72
5.	
Инструкторская и судейская практика	76
IV. Методическое обеспечение.....	78
Организационно-методические указания.....	78
Средства обучения(материально-техническое обеспечение)	80
Контроль в процессе подготовки.....	81
Содержание и методика проведения контрольных испытаний	81
Тестовые задания для теоретического экзамена	88
V-Список литературы	96