

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Бакалинская Детская
Юношеская Спортивная Школа муниципального района Бакалинский район
Республики Башкортостан**

«Принято»
на заседании
педагогического совета
протокол № 31
от «1» 09 2025 г.



«Утверждаю»
Директор МАУ ДО БДЮСШ
Алчинов Ю.М.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
спортивной подготовки
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по волейболу (юноши)**

Уровень освоения программы «стартовый»

Срок реализации программы: 3 года.

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Составитель:
Тренер-преподаватель
МАУ ДО Бакалинская ДЮСШ
Санников С.С.

с. Бакалы 2025г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1. Характеристика вида спорта.....	3
1.2. Специфика организации тренировочного процесса.....	4
1.3. Структура системы подготовки (этапы, периоды)	7
2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОТДЕЛЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА ГРУППА Н/П МАУ ДО БДЮСШ НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД.....	10
2.1.Календарно-тематическое планирование по волейболу группа н/п.....	11
2.2. Содержание дисциплин.....	12
2.3. План воспитательной работы.....	24
2.4. Контрольно-переводные нормативы.....	24
3. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 2024-2025 УТГ ПО ВОЛЕЙБОЛУ.....	27
3.1. Календарно-тематическое планирование по волейболу УТГ.....	27
3.2. Содержание дисциплин.....	28
3.3. План воспитательной работы.....	54
3.4. Контрольно-переводные нормативы.....	54
4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....	58
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	59

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика вида спорта

Волейбол – один из самых доступных и распространенных видов командной спортивной игры. Эта игра благоприятна для здоровья и стара, и млада. Каждый, увлекающийся этой игрой, полной задора и радости движений, не расстанется с ней в течение всей своей жизни. Волейбол – это отличное средство приобщения человека к систематическим занятиям физической культуры и спортом, активного отдыха. В последние годы в нашей стране проведен ряд мер, направленных на усовершенствование системы подготовки спортивных резервов высококвалифицированных волейболистов, внесены изменения в организационно - методические формы подготовки спортивных резервов, усовершенствованы тренировочные и соревновательные режимы, изменены принципы наполняемости учебных групп. В соответствие с этими изменениями были созданы поурочные программы подготовки юных волейболистов. 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. Подготовка спортивных резервов тесно связана с работой общеобразовательных школ, средних специальных заведений и других организаций, осуществляющих массовую физкультурно-оздоровительную и спортивную работу. Спортивные школы организуют работу групп начальной подготовки главным образом на базе общеобразовательной школы, специализированных на спортивных классов, помогают в проведении массовых соревнований в своем районе, оказывают методическую помощь и т.д.

Направленность многолетней подготовки волейболистов строится с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста и их возможностей на каждом возрастном этапе. Начинать заниматься волейболом предпочтительно с 9-10 лет. В этом возрасте уровень развития нервной

деятельности позволяет формировать у детей спортивные двигательные навыки. Причем обучение их спортивной технике проходит успешнее, чем новичков более старшего возраста и взрослых. Объясняется это большей пластичностью нервной системы детей. Развитие интеллекта, волевых качеств, способностей к более устойчивому вниманию также дает возможность проводить занятия достаточно эффективно.

Необходимость многолетней подготовки (начиная с детского возраста) обусловлена также тем, что волейбол отличается сложной техникой (несмотря на кажущуюся простоту игры). Эта сложность в первую очередь объясняется следующим – все технические приемы игры выполняются при очень кратковременном прикосновении руками к мячу. К тому же эти приемы должны быть эффективными в быстро меняющихся условиях игры. Понятно поэтому, что высокая степень владения навыками игры может быть достигнута только при длительном планомерном и квалифицированном обучении начиная с детского возраста. Принимая во внимание сложность подготовки волейболистов, совершенствование их возможно только на основе систематического подхода, внедрение которого характерно для спорта на современном этапе его развития.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

- **принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.
- **принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных

циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Необходимо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

- **принцип вариативности** предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей юного волейболиста, различные варианты использования программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки определены следующие разделы учебной программы:

- объяснительная записка,
- нормативная часть,
- методическая часть,
- система контроля и зачетные требования,
- перечень информационного обеспечения.

Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалифицированных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов. В данной программе представлено содержание работы в МАУ ДО БДЮСШ на этапах спортивной подготовки: начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивных школ, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по

физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки. В методической части настоящей программы раскрываются характерные 5 черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса.

Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Актуальность программы

При написании программы учитывались следующие методические положения:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных спортсменов;

- 5) учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок в период полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

1.3. Структура системы подготовки (этапы, периоды)

Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) этапе начальной подготовки;
- 2) тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- 3) этапе совершенствования спортивного мастерства;

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные **задачи**:

- 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;
 - воспитание морально-волевых и этических качеств;
 - отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «волейбол».
- 2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
 - приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «волейбол»;
 - формирование мотивации для занятий видом спорта «волейбол»;
 - укрепление здоровья спортсменов;

- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Сроки реализации программы:

Начально-подготовительный этап 1-3 -1 год.

46 недель занятий в условиях спортивной школы 3 раз в неделю по 2 часа.

6 недель для тренировки в спортивно оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся.

Планируемые результаты:

Знать:

- технику приема и передачи мяча в волейболе;
- технику нападающего удара в волейболе;
- технику подачи мяча в волейболе;

Уметь:

- играть по упрощенным правилам волейбола.

Учебно-тренировочный этап-1-3 -1 год.

46 недель занятий в условиях спортивной школы (4 занятия по 3 часа.)

6 недель для тренировки в спортивно оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся.

Планируемые результаты:

Знать:

- технику приема и передачи мяча в волейболе;
- технику нападающего удара в волейболе;
- технику подачи мяча в волейболе

Уметь:

- играть по основным правилам волейбола;

Сроки реализации программы: 1 год.

2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОТДЕЛЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА ГРУППЫ Н/П МАУ ДО БДЮСШ НА 2021-2022 ГОД

№ п/п	Виды подготовки	Этап спортивно-оздоровительный		Этап начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный			
		Весь период		Год обучения					
		9-10 лет	10 лет и старше	1	3	1	2	3	
	Количество часов в неделю	6	6	6	8	12	12	16	
1	ОФП	88	88	88	116	112	112	67	
2	СФП	31	31	31	42	62	62	100	
3	Техническая подготовка	62	62	62	96	150	150	208	
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	47	47	47	62	156	156	250	
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	47	47	47	50	57	57	83	
6	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	37	37	37	50	87	87	124	
	Общее количество часов в год	312	312	312	416	624	624	832	

2.1. Календарно-тематическое планирование по волейболу группы н/п

месяц	Вид подготовки								
	Теоретическая	ОФП	СФП	Технико-тактическая	Участие в соревнованиях Инструкторско-судейская практика	Медицинское обследование	Восстановительные мероприятия	Контрольные и переводные испытания	Итого за месяц
сентябрь	2	7	5	5		2		3	24
октябрь		8	6	4	6	3		3	30
ноябрь	2	7	5	5			5		24
декабрь		8	5	11					24
январь	2	7	5	5	6		5		30
февраль		7	5	4	6	2			24
март	2	8	5	1		3	5		24
апрель		7	5	12	6				30
май	2	7	5	3	2		5		24
июнь		8	5	11	6				30
июль	2	7	5	1	6			3	24
август		7	5	6			3	3	24
Всего:	12	88	31	47	38	10	23	12	312

2.2. Содержание дисциплин

№ п/п	Вид подготовки	Содержание
I	Теоретическая подготовка	1. Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. 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. 2. Состояние и развитие волейбола. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу. 3. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической

	подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. 5. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.
--	--

		6. Основы техники и тактики игры в волейбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол. 7. Основы методики обучения волейболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима. 8. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.
II	Практическая подготовка	
1	Общая физическая	В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки,

	гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 10 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 11 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 14 лет), 100 м (с 10 лет). Эстафетный бег с этапами до 50-60 м (с 10 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет). Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с
--	--

		прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.
2	Специальная физическая	Ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов

		(ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча) Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.
--	--	---

	Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи мяча слабой рукой. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара. Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то
--	---

		же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево). Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).
3	Технико-тактическая	Техника нападения Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения. 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. Техника защиты Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подачей, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; ; 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; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом 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. Тактика нападения 1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи
--	--	--

	верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой. 2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке. 3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара. Тактика защиты 1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке
--	---

		(чередование); при при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подачи; 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.. 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.
III	Углубленное медицинское обследование	Контроль за состоянием здоровья спортсменов, осуществляет педиатр ЦРБ Бакалинского района. медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое

		исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога). В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.
IV	Инструкторская и судейская практика	Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на этапе нп-1. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения). Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей второго судьи и ведение технического отчета.
V	Восстановительные мероприятия	Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки,

		задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений.
--	--	---

2.3. План воспитательной работы

Цель воспитательной работы:

формирование условий для здорового образа жизни, профессионального самоопределения обучающихся и достижения высоких спортивных результатов.

Задачи:

совершенствование учебно-воспитательного процесса, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их интересов, образовательных возможностей, состояния здоровья,

выявление и реализация потенциала учащихся;

мониторинг развития одаренных учащихся,

создание эмоционального комфорта и условий для самовыражения, самопознания и саморазвития каждого ученика.

2.4. Контрольно-переводные нормативы

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год

1	Подача на точность	3	3	4			
2	Передача из зоны 3 в зону 4	3	3	4			
3	Приём подачи из зоны 6 в зону 3	2	3	3	4		
4	Прием снизу – верхняя передача	5	6	7	8	6	7
5	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 (на точность)	2	3	3	4	3	4
6	Вторая передача из зоны 2 в зону 4				3	4	5
	Подача на точность в прыжке						
8	Блокирование одиночное нападающего удара					2	3
9	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4						
10	Нападающий удар				3	4	4

Содержание контрольного норматива.	Оц. в бал	н/п- 9-10 лет.
		мальчики
Бег 30 м. (с высокого старта).	1	6,10
	2	5,90
	3	5,70
	4	5,50
	5	5,30
Отжимание	1	2

Подтягивание На перекладине для юношей.	2	4
	3	7
	4	10
	5	13
Бег 300м.гр СО Бег 500м.групп УТ-1, УТ-2. Бег 800м.групп УТ-3 -	1	1.02
	2	1.00
	3	0.58
	4	0.56
	5	0.54
Прыжок в длину с места толчок, двумя ногами.	1	150
	2	155
	3	160
	4	165
	5	170

3. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД УТГ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов
I	Теоретическая подготовка	22
II	Практическая подготовка	
1.	Общая физическая	45
2.	Специальная физическая	77
3.	Технико-тактическая	219
4.	Участие в соревнованиях	68
III	Углубленное медицинское обследование	10
IV	Инструкторская и судейская практика	20
V	Восстановительные мероприятия	81
VI	Контрольные и переводные испытания	10
	Всего часов (без спортивно-оздоровительного лагеря)	552
	Всего часов (включая спортивно-оздоровительный лагерь)	624

3.1. Календарно тематическое планирование

месяц	Вид подготовки								
	Теоретическая	ОФП	СФП	Технико-тактическая	Участие в соревнованиях	Медицинское обследование	Восстановительные мероприятия	Контрольные и переводные испытания	Итого за месяц
					Инструкторск				

					о- судейс кая практи ка				
сентябрь	2	5	7	10	8	3	7	2	44
октябрь	2	5	8	13	8	3	8	3	50
ноябрь		4	7	17	8		8		44
декабрь	1	4	6	20	7		6		44
январь		3	6	27	7		7		50
февраль	2	3	7	18	7		7		44
март	1	4	6	19	8		6		44
апрель	3	4	7	19	7		7	3	50
май	3	4	6	17	7		5	2	44
июнь	4	3	6	15	7	2	7		44
июль		3	5	29	7		6		50
август	4	3	6	15	7	2	7		44
Всего:	22	45	77	219	88	10	81	10	552

3.2. Содержание дисциплины

№ п/п	Вид подготовки	Содержание
		1. Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении

I	Теоретическая подготовка	творческого долголетия людей. 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. 2. Состояние и развитие волейбола. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу. 3. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и
---	--------------------------	---

	«спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. 5. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. 6. Основы техники и тактики игры в волейбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов
--	---

		игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол. 7. Основы методики обучения волейболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима. 8. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся. 9. Оборудование и инвентарь. Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре. 10. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры.
--	--	--

II	Практическая подготовка	
1	Общая физическая	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. Подъем прямых ног из положения виса. 3. Подъем 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. Подъем 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 вперед 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 лежа 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 лежа, 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 вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой. 20. Встать на колени, руки вытянуть вперед. 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 рук 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 лежа 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 гантели весом 5 кг. 13. Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на кистях у стены. 14. Ноги врозь, туловище наклонено вперед 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 вперед: 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 вперед. 5. Перескоки с ноги на ногу. 6. Прыжки на двух ногах. 7. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением. 8. Подъем 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 16 кг на параллельных гимнастических скамейках. 13. Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т. п. 14. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед 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 нее. 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. Лежа 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 бедрах поперек гимнастического коня лицом вниз, стопами ног зацепиться за гимнастическую стенку. Подъем туловища вверх. 7. Лежа 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 вперед, без сгибания в тазобедренных суставах. Акробатические упражнения: 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. 16.Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет). 17. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. 18. Мост с помощью партнёра и самостоятельно. 19. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет)
--	---

	20. Комплексы вышеуказанных упражнений. Легкоатлетические упражнения: 1. Бег с ускорением до 50-60 м. 2. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. 3. Повторный бег 2-3 X 30-40 м (12-14 лет), 3-4 X 50-60 м (15-17 лет). 4. Эстафетный бег с этапами до 60 м. 5. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (кол-во препятствий от 4 до 10). В качестве препятствий – набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. 6. Бег или кросс до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики). 7. Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание». 8. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики). 9. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность. 10. Метание гранаты. 11. Многоборье. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов. Спортивные игры. 1. Баскетбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину. 2. Гандбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков по воротам. 3. Мини-футбол Подвижные игры. 1. «Гонка мячей»
--	--

		2. «Салки» 3. «Рыбак и рыбки»
2	Специальная физическая подготовка	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, падение 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

10. Бег по крутым склонам.

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 подач 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 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 учащегося 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
--	--	---

	прыжке			
8	Блокирование одиночное нападающего удара		2	3
9	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4			
10	Нападающий удар или скидка	3	4	4

Содержание контрольного норматива.	Оц. в бал	УТГ
		Юноши
Бег 30 м. (с высокого старта).	1	5,30
	2	5,10
	3	4,90
	4	4,55
	5	4,20
Отжимание Подтягивание На перекладине для юношей.	1	6
	2	8
	3	15
	4	22
	5	25
Бег 300м.грНП Бег 500м.групп УТ-1, УТ-2. Бег 800м.групп	1	3.15
	2	3.10
	3	3.05
	4	3.00

УТ-3	5	2.55
Прыжок в длину с места толчок, двумя ногами.	1	220
	2	230
	3	240
	4	250
	5	260

4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

№ п/п	Материально-техническая база	Наличие
1	Игровой зал	ФОК «Олимп»
2	Тренажерный зал	
3	Спортивная экипировка	Спортивная форма
4	Спортивный инвентарь	Мячи волейбольные 20 шт
5	Оборудование	Фишки , скакалки, мячи, обручи

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988
4. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
6. Примерная программа спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва, (этапы: спортивнооздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный)/ Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. П. Сыромяткина.- М.: Советский спорт, 2003.- 112 с.

Информационные ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (<http://www.fivb.com>).
2. Официальный интернет-сайт европейской конференции волейбола (CEV) [электронный ресурс] (<http://www.cev.ru>) 187
3. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (<http://www.vfv.ru>).
4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>)