Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа

РАССМОТРЕНО	**СОГЛАСОВАНО**	**УТВЕРЖДАЮ**
на педагогическом совете	зам. директора по УВР	директор МБУ ДО ДЮСШ
протокол №_____	__________М.В. Серко	_____С.В.Немченко
от _____2022г.	_____2022г.	_____2022г.

Подписано цифровой подписью: Немченко Сергей Викторович
DN: cn=Немченко Сергей Викторович, o=МБУ ДО: ДЮСШ, ou=Директор, email=sportshcolarom@mail.ru, c=RU
Дата: 2023.02.03 09:05:47 +03'00'

Рабочая программа по волейболу

Этап: ТЭ-3
Возраст детей: 13-17 лет
Срок реализации: 1 год
Тренер-преподаватель: Напреенко Владимир Викторович

Волгодонской район,
п. Виноградный
2022 г.

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа по волейболу написано на основе Примерной программы для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: Спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). Автор: Железняк Ю.Д. Сыромятников Ю.П. Чачин А.В. Издательство: М: Советский спорт-2009г. Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, в соответствии с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ., Типовым положением о дополнительном образовании детей (Постановление Правительства РФ от 26.06.2012г. №504).

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в ДЮСШ, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное - воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Преимущества волейбола в спортивной общедоступной игре - в простоте оборудования мест занятий, в зрелищности и эмоциональности, в красоте и обилии тактических игровых вариантов. Игра требует от участников хорошей координации движений, ловкости, гибкости, физической силы, проявление смелости и сообразительности. Стремление к достижению общей цели во время игры приучает обучающихся к коллективным действиям, к сотрудничеству и взаимопомощи, воспитывать чувство дружбы и товарищества.

Велико эстетическое воздействие игры. В процессе занятий обучающиеся достигают гармонического развитие своего тела, красоты и визуальности движений. Глубокое эстетическое наслаждение играющим и зрителем доставляет спортивная борьба, слаженность коллективных командных действий.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- Укрепления здоровья, физическое развитие и повышения работоспособности обучающихся;
- Воспитание у подростков высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- Приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- Развитие основных двигательных качеств.

В 2022/2023 учебном году реализация рабочей программы пройдет в штатном режиме с соблюдением санитарно-эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID–19). Организуются мероприятия разъяснительного характера для обучающихся и их родителей (законных представителей): о мерах сохранения здоровья, о мерах профилактики и снижения рисков распространения новой коронавирусной инфекции (COVID–19); об организации индивидуальной и (или) групповой работы с обучающимися, в том числе с применением электронных средств обучения и дистанционных технологий обучения.

С 01 января 2021г. вступили в действия новые Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Данные правила продолжают действовать в 2022-2023 году в соответствии с Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 направлены на охрану здоровья детей и молодежи, предотвращение инфекционных, массовых неинфекционных заболеваний.

Программа рассчитана на 52 учебные недели. Учебно-тренировочные занятия 4 раза в неделю по 3 часа. В год 624 часа. В связи постановлением Правительства Российской Федерации « О выходных и праздничных днях» на 2022-2023 год. Праздничные дни: 04.11.22г; 01.01.23г-08.01.23г; 23.02.23г; 24.02.23г. 01.05.23г; 08.05.23г; 09.05.23г; 12.06.23г. А также ежегодным оплачиваемым отпуском 42 дня календарных дня с 10.07.2023г-21.08.2023г. Сокращение на 102 часа и составляет 522часа.

II. Нормативная часть программы.

Продолжительность этапов спортивной подготовки.

Подготовка занимающихся проводится в 2 этапа, которые имеют свои специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень физического развития занимающихся, зачисляемых в ту или иную группу. На каждом этапе зачисления, занимающиеся проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической, технической, тактической, и теоретической подготовки является основным критерием перевода занимающего на следующий этап подготовки.

Тренировочный этап. На данном этапе группа комплектуется из числа перспективных детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Реализация программы на тренировочном этапе ориентирована на следующие результаты:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта вольная борьба;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Соотношение объемов (разделов) спортивной подготовки в течение года

Центральным компонентом подготовки волейболиста является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психологическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение волейболистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Учебный план (52 недели) учебно-тренировочной и соревновательной деятельности для ТЭ.

№	Разделы	Кол-во часов
1	Теоретические знания	
	профилактика коронавирусной инфекции (COVID-19)	1
	Система игры и тактика и тактика игры	2
	Самоконтроль нагрузок	1
	Правила судейства волейбола	1
	Режим дня. Режим тренировок	1
	Дистанционно образовательные технологии обучения	20
2	Практические знания	
	ОФП	135
	Специальная физическая подготовка	156
	Инструкторская и судейская практика	2
	Восстановительные мероприятия	2
	Медицинское обследования	2
	Технико-тактическая подготовка	168
3	Участие в соревнованиях	
	На кубок школы	10
	Районные соревнования по волейболу	10
	Соревнование ДЮСШ	8
4	Контрольные испытания	
	ОФП	1
	Специальная подготовка	1
	Техника владения мячом	1
	Всего часов	522

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в соответствии с утвержденным планом спортивных мероприятий учреждения, в которых спортсмены принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки спортсменов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие волейболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и

психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке волейболиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Виды соревнований (игр)	Тренировочный этап (этап спортивной специализации 3года)
Контрольные	10
Отборочные	10
Основные	8
Всего игр	28

Режимы тренировочной работы

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

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

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки. Одно учебно-тренировочное занятие составляет 3 часа. Один час составляет 45 минут, после каждого часа 10 минутный перерыв.

Расписание тренировочных занятий утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава. Расписание размещается на информационном стенде и на официальном сайте учреждения.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке по волейболу.

этапы подготовки	год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число обучающихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке
тренировочный	3	12	15	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для обучения на тренировочном этапе 3 года обучения принимаются обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы во втором году обучения.

Медицинские требования.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям.

В медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, входит:

-медицинское обследование спортсменов

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы: - санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований, одеждой, обувью.

Возрастные требования.

С учетом специфики вида спорта волейбол, комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта волейбол, установлен минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки: - тренировочный этап (этап спортивной специализации)– 12 лет;

Психофизические требования

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

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Предельные тренировочные нагрузки

Предельные тренировочные нагрузки установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта волейбол. Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Нормативные требования к тренировочной нагрузке представлены в таблице.

Этапный норматив	Тренировочный этап (этап спортивной специализации 3 год)
Количество часов в неделю	12
Количество тренировок в неделю	4
Общее количество часов в год	522
Общее количество тренировок в год	130

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности установлен Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта волейбол и зависит от этапа спортивной подготовки.

Виды соревнований (игр)	Тренировочный этап (этап спортивной специализации 3год)
Контрольные	10
Отборочные	10
Основные	8
Всего игр	28

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем. Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по волейболу.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	1
2	Мяч волейбольный	штук	15
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
3	Корзина для мячей	штук	1
4	Мяч теннисный	штук	10
5	Мяч футбольный	штук	2
6	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
7	Скакалка гимнастическая	штук	10
8	Скамейка гимнастическая	штук	4

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Год подготовки	Возраст занимающихся, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число занимающихся в группе	Количество часов в неделю
Тренировочный этап				
3	12-17	12-14	15-20	12

Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов).

В годичном цикле выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся спортивной школы определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа многолетней подготовки, а также календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

На тренировочном этапе с 2-го года по 5-й вводится периодизация, но вопросы технико-тактической и физической подготовки остаются ведущими. Программный материал распределяется так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования освоенного технико-тактического арсенала и применения приемов в условиях соревнований

Контроль реализации программы.

ОФП:

- Метание набивного мяча в прыжке с места.
- Бег 30м, сек
- Бег 92м с изменением направлением направления, «елочка», сек.
- Прыжок в длину с места толчком двух ног, см.
- Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.
- Метание набивного мяча из-за головы двумя руками, м: сидя, стоя.
- Прыжок в высоту с разбега с касанием рукой отметки.
- Отжимание в упоре лежа.

Тесты по волейболу:

- Передача мяча сверху двумя руками над собой в кругу диаметр 3м.
- Передача мяча снизу над собой - в квадрате 3/3.
- Передача мяча сверху двумя руками в парах - расстояние 7м.
- Нападающий удар.
- Прием мяча.
- Блокирование нападающего удара.

Контрольные - переводные нормативы по физической подготовке обучения (юноши).

№ п\п	Контрольные нормативы	Первый год		Второй год		Третий год	
		связ.	нап.	связ.	нап.	связ.	нап.
1	Бег 30 м, с	4,4	4,6	4,3	4,5	4,3	4,5
2	Бег 92 метра с изменением направления, «елочка», с	23,6	24,1	23,4	24,0	23,0	23,6
3	Прыжок в длину с места, см	230	240	235	245	240	250
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног	60	60	65	65	70	70
5	Метание набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками, м -сидя -стоя	12.0 17,5	12,5 18,0	13,0 18.0	13,5 18,5	14,0 18,0	14,5 19,0
6	Отжимание в упоре лежа кол\раз	40	40	45	45	50	50

Контрольные - переводные нормативы по физической подготовке обучения (девушки).

№ п\п	Контрольные нормативы	Первый год		Второй год		Третий год	
		связ.	нап.	связ.	нап.	связ.	нап.
1	Бег 30 м, с	5,2	5,4	5,1	5,3	5,0	5,2
2	Бег 92 метра с изменением направления, «елочка», с	25,8	26,0	25,4	25,8	25,0	25,5
3	Прыжок в длину с места, см	200	205	205	210	210	215
4	Прыжок вверх с места толчком двух	50	50	52	52	60	60

	ног						
5	Метание набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками, м -сидя -стоя	7,9 15,5	8,0 15,5	8,0 15,5	8,5 16,0	8,5 15,5	8,9 16,0
6	Отжимание в упоре лежа кол\раз	20	25	25	25	27	27

Контрольные - переводные нормативы по технико-тактической подготовке (количество) по спортивному результату (%) девушки и юноши.

№ п\п	Контрольные нормативы	Первый год		Второй год		Третий год	
		связ.	нап.	связ.	нап.	связ.	нап.
1	Передача сверху у стены стоя лицом	8	5	9	6	10	7
2	подача на точность верхняя прямая по зонам	6	6	7	7	8	8
3	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону4-5 (с низкой передачи)	3	4	3	5	4	5
4	Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1(с передачи за голову)	3	4	3	5	4	5
5	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	7	8	8	9	9	9
6	Блокирование групповое (вдвоем) нападающего удара из зон 4(2) с длинной низкой передачи	2	3	3	4	4	5

III. Методическая часть программы.
Техническая подготовка

Техника нападения

1.Перемещения:прыжки на месте , у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками техническими приёмами.

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лёжа, 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 зонах2-4, 4-2, 6-4, 6-2,(расстояние 4 м), 5-2,6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим перекатом на бедро; вперёд вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

3.Подачи:- 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 зоны 4,3,2 с различной по высоте и расстоянию передач у сетки 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, скачёк в право, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приёмами защиты.
2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево);приём отскочившего от сетки мяча.
3. Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром и с передачи; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование удара с переводом в право; блокирование поочерёдно ударов прямых и с переводом.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор действия 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 из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к 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 обращён лицом (спиной).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Выбор места при приёме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнёра, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа подачи (нижней – сверху, верхних с низу,

1. сверху двумя руками с падением); способов приёма мяча от обманных приёмов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приёма от нападающих ударов; блокирование определённого направления.
2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков задней линии между собой при приём е подачи, нападающих ударов, обманных приёмов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокирование с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2 (соответственно) при приёме нападающих ударов и обманов.

   Командные действия: расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3,б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положении «б» и «в» игроки 4 и2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперёд» с применением угловых действий, изученных в данном году обучения

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

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 технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Физическая подготовка

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращение, махи отведение и приведения, рывки одновременно обеими руками и разновременно. то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных положений ног (вместе, широкие стойки, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, вращение туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Преодоление собственного веса и веса партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту лестнице.

Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30до 100 м со старта и с ходу максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнение обще развивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Обще развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра(пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или скакалкой сложенной вчетверо: наклоны и повороты туловища с различным положение предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд, в стороны назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в вертикальную и горизонтальную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием**,** перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, с переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Подвижные и спортивные игры.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов(скамеек, мячей и др.). «чехарда». Прыжки в глубину. Бег по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учётом и без учёта времени. Ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3до 10 км на время. Спортивные игры на время: Марш-бросок. Туристические походы.

Специально - подготовительные упражнения.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в длину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом отрезке от 10 до 15 м). Прыжки на одной ноге на месте ив движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчком ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

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

Сгибание и разгибание рук в лучезапястном суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.

Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, тенистыми мячами (сжимание). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке.

Многократные передачи мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1 – 5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч). Руки за головой, движение из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

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

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнования на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу укрепленному на резиновых амортизаторах. То же но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

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

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кисти вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же н, 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).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т. д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене – бросить мяч вверх назад, повернуться на 180 и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч подбрасывает партнер. Партнер с мячем может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т. п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера – вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

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

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

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

Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после попадания в цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием у партнёра. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведение с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на края разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Второй год обучения – 6 часов

1.Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений (1час). Влияние максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок и профилактически-восстановительные мероприятия. Понятие интенсивности нагрузки в тренировочных занятиях.

2.Гигиена процесса, врачебный контроль (1 часа). Анализ данных самоконтроля и медицинских обследований. Комплексные обследования медико-биологического и педагогического характера. Профилактически-восстановительные мероприятия.

3.Основы техники и тактики игры в волейбол (5 часов). Анализ техники и тактики сильнейших отечественных и зарубежных волейболистов.

4.Основы методики обучения и тренировки по волейболу (4 часа). Методы физической подготовки. Методы начального обучения технике и тактике, методы совершенствования навыков технических приемов и тактических действий. Разминка, ее значение и содержание перед тренировочными занятиями и соревнованиями. Психологическая подготовка.

5. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр (3часа). Изучение опыта команд высших разрядов по проведению установок на игру и разбору проведенных игр. Анализ материалов графической записи игр, видеозаписей, киноматериалов.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Второй год обучения

1.Проведение учебно-тренировочного занятия по тактической подготовке с группой.
2.Составление и проведения комплекса упражнений для индивидуализированной подготовки связующих и нападающих игроков.
3.Составление документации для работы спортивной секции по волейболу в коллективе физической культуры.
4.Составление положения о соревнованиях в масштабах района, города.
5.Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии.
6.Организация и проведение соревнований по волейболу в коллективе, районе.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.

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

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
Тренировочный этап			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10-20 мин, 5-15мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43град.С

	соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов		3 мин 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 кардио респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – тёплый/прохладный	8 – 10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины(включая шейно воротниковую зону и паравертебрально).	8 – 10 мин 5 – 10 мин 5 мин

		Душ - тёплый/умеренно холодный/тёплый. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, фито сауна, инфракрасная сауна, механический массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж, Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки.
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая к новому циклу	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течении нескольких дней. Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500-5500ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на: *текущее восстановление* в ходе выполнения упражнений; *срочное восстановление,* происходящее сразу после окончания работы; *отставное восстановление,* которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; *стресс – восстановление* после перенапряжения.

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

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования обшей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

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

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления:
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью 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.

*Меди*ко-*гигиенические средства* восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, 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

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу.

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

Физическая подготовка. *1. бег 30 м.* Испытания проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. Бег 30 м: 5х6 м. На расстоянии 6 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащиеся бежит, преодолеваярасстояние6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии1 м от лицевой линии,

Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочерёдно (№1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.

4. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В. М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъёма общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчёта при положении стоя на всей ступне, при прыжке места – со взмахом рук). Из трёх попыток учитывается лучший результат.

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

6 .Метание набивного мяча массой 1 кг из – за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперёд. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне отсчёта (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом метании. Учитывается лучший результат.

7. Становая сила. Измерение проводится по общепринятой методике становым динамометром.

Техническая подготовка *1. Испытание на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30 – 40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20 -30 см от сетки. При передачах

из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5 -6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающие требованиям в испытании (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

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

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

4. Испытание на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно и в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определённой точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 – в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

5. Испытания на точность первой передачи (приём мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приёма подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при условии идут в зачёт попытки. При наличии специального снаряда «мячемёта» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6(5), обучающийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно поставить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся даётся 5 попыток, для 15-16 лет – 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет – верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

6. *Испытания в блокировании.* При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

Тактическая подготовка.

1. Действия при второй передачи, стоя и в прыжке.

Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке), положение рук тренера (обучающегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей посылается из глубины площадки. Сигнал подаётся в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность передач с соблюдением правил игры.

2.Действия при нападающих ударах. Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет.2Блокировать» может партнёр стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность полёта мяча.

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

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

Командные действия в защите. Основные требования – командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обменные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух

Расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Интегральная подготовка.

1.Упражнения на переключение в выполнении технических приемов. Первое: нападающий удар – блокирование.
2.Обучающийся в зоне 4 (3, 2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования. Второе: блокирование – вторая передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) – по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи. Третье: прием мяча снизу двумя руками – верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитывается качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.
2. Упражнения на переключение в тактических действиях. Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения. Первое: учащиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки – для блокирования, три – на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняет вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняются 3 серии, затем линии меняются местами, еще 3 серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитываются правильность выполнения действий и техническое качество исполнения. Второе – после приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитывается количество правильно выполненных заданий и ошибки.
3. Определение эффективности игровых действий. Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, на магнитофонную ленту, видеокамеру и др.) .
На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх – календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде.
Успешное решение задач подготовки резервов волейболистов высших разрядов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый занимающийся должен участвовать в определенном

количестве соревнований. В разделах интегральной подготовки указано количество (игр) на каждый год в системе многолетней подготовки. Этот минимум должен быть обеспечен для каждого занимающегося.

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

Инструкторская и судейская подготовка. Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований.

Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

IV. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Для реализации образовательной программы используются:
-спортивный зал и спортивная площадка на улице;
-спортивный инвентарь:
-мячи волейбольные;
-стенка гимнастическая;
-скамейка гимнастическая;
-сетка волейбольная;
-мячи набивные;
-скакалки гимнастические;
-тренажерный зал.
-форма волейбольная

Список литературы для тренера-преподавателя.

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
2.Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
3. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
4. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
6. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
7Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.
8Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
9. О з о л и н. Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002

Список литературы для обучающихся.

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
4. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.
5. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. **Юный волейболист.** Учебник - М.: ФиС, 1979г. -231с. Цель настоящего пособия — помочь учителям физической культуры, преподавателям физического воспитания и тренерам в обучении юных спортсменов и молодежи волейболу.
6. **Волейбол**. (перевод с немецкого). Авторский коллектив: Марианна Фидлер, Дитер Шайдерайт, Хорсх Бааке, Клаус Шрайтер. Под общей редакцией Марианны Фидлер - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 212 с. Книга является популярным учебником, в котором сведены воедино основные компоненты современной игры в волейбол — техника, тактика, тренировка. Рассчитана на преподавателей физкультуры, тренеров в игроков различной квалификации.

Календарно-тематическое планирование.

сентябрь 2022г.

содержание занятий	**Даты занятий**																
I.Теория	1	2	5	6	8	9	12	13	15	16	19	20	22	23	26	27	29. 30
профилактика коронавирусной инфекции (COVID-19)		+	+	к													
Системы игры и тактика																	
II. Практика																	
Учебный материал																	
Переходы и построения обучающихся во время занятий по волейболу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основная физическая подготовка																	
Разновидности бега.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ с мячом в парах.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОФП развитие двигательных качеств и прыгучести.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная подготовка																	
Дистанционно образовательные технологии обучения. Волейбол видео урок тренировка нижнего приема Первые шаги в обучении нападающему удару	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи мяча сверху у стены	+	+	+	+	к												
Передачи мяча снизу у стены	+	+	+	к													
Передачи сверху							+	+	+	к							

над собой																	
Передачи снизу над собой	+	+	к														
Передачи сверху в движении						+	+	+	+	+	к			к			
Передачи снизу в движении								+	+	+	+	к	к	+	к	к	к
Технико-тактическая подготовка																	
Передачи сверху в парах								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи сверху через сетку								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи короткие, средние, длинные различной высоты									+	+	+	к	к	+	к	к	к
Силовая прямая подача	+	+	+	+	+	+	+	+	к	+	с	с	с	с	с	с	с
Прием мяча сверху двумя руками подач через сетку	+	+	+	+	+	к					с	с	с	с	с	с	с
Прием мяча снизу двумя руками нападающего удара	+	+	+	к	+	+	+	+	+	+	+	с	с	+	с	с	с
Контрольные испытания ОФП																	
Контрольные испытания СП																	
Контрольные испытания техника владения мячом																	
Учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Медицинское тестирование			+	+													

Октябрь2022

содержание занятий	**Даты занятий**																
I.Теория	3	4	6	7	10	11	13	14	17	18	20	21	24	25	27	28	31
Самоконтроль нагрузок	+	к															
Правила судейства волейбола																	

II. Практика																	
Учебный материал																	
Переходы и построения обучающихся во время занятий по волейболу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основная физическая подготовка																	
Разновидности бега.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ с мячом в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОФП развитие двигательных качеств и гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	к									
Специальная подготовка																	
Дистанционно образовательные технологии обучения.Тренировка разбега на нападение в 3 шага Начальное упражнение для развития нижнего приема	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи мяча сверху у стены						+	+	+	+	+	+	+	к	к	к	к	к
Передачи мяча снизу у стены	+	+	+	+	+	+	+	+	к								
Передачи сверху над собой										+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи снизу над собой						+	+	+	к								
Передачи сверху в движении										+	+	+	к	к	к	к	к
Передачи снизу в движении										+	+	+	к	к	к	к	к
Технико-тактическая подготовка																	
Передачи сверху в парах	+	+	+	+	+	к											
Передачи сверху через сетку								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи короткие, средние, длинные различной высоты	+	+	+	+	+	к	с	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи мяча в тройках											+	+	+	+	+	+	+
Передачи мяча в четверках											+	+	+	+	+	+	+

Медицинское тестирование																	
Силовая прямая подача	+	+	+	+	+	+	+	к	+	+	+	с	с	с	с	с	с
Прием мяча сверху двумя руками после подачи мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	с	с	с	с	с	с
Прием мяча снизу двумя руками заданною зону	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контрольные испытания ОФП						+	+										
Техника владения мячом																	
Инструкторская и судейская практика											+	+	к	к	к	к	к

Ноябрь2022

содержание занятий	**Даты занятий**															
I.Теория	1	3	7	8	10	11	14	15	17	18	21	22	24	25	28	29
Системы игры и тактика игры	+	+	+					+								
II. Практика																
Учебный материал																
Переходы и построения обучающихся во время занятий по волейболу																
Основная физическая подготовка																
Разновидности бега.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ с мячом в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОФП развитие двигательных качеств и координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к	+	+	к	к
Специальная подготовка																
Дистанционно образовательные технологии обучения. Тренировка планирующей подачи Тренировка верхней	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

передачи и чувства дистанции																
Передачи мяча сверху в парах	+	+	+	+	+	+	к									
Передачи мяча сверху в парах через сетку						+	+	+	+	+	к	к	+	к	к	к
Передачи сверху и снизу в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к	+	+	к	к
Передачи сверху за спину								+	+	+	+	к	+	+	к	к
Передачи сверху в движении	+	+	+	+	+	к										
Технико-тактическая подготовка																
Передачи сверху в четверках	+	+	+	+	+	+	+	+	к							
Подачи мяча планирующие				+	+	+	+	+	+	с	с	к	с	с	к	к
Прием мяча снизу в зонах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Нападающий удар через сетку	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Блокирование одиночное, в парах									+	+	+	к	+	+	к	к
Передачи в зону 2,3.4.								+	+	+	+	к	+	+	к	к
Прием мяча сверху двумя руками после планера подачи	+	+	+	+	+	+	с	с	+	+	+	к	+	+	к	к
Прием мяча снизу двумя руками при нападающим ударе	+	+	+	+	+	+	с	с	+	+	+	к	+	+	к	к
Районные соревнования, соревнования ДЮСШ																
Инструкторская и судейская практика	+	+	+	+	+	+										
Учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	к	+	+	к	к
Упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Восстановительные мероприятия							+	+	+	+			+			

Декабрь2022

содержание занятий	**Даты занятий**																
I.Теория	1	2	5	6	8	9	12	13	15	16	19	20	22	23	26	27	29.30
Правила судейства	+	+	+	+	+	+											

волейбола																	
Режим дня. Режим тренировок							+	+	+	+	+	+	+	к	+	+	к
II. Практика																	
Учебный материал																	
Переходы и построения обучающихся во время занятий по волейболу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основная физическая подготовка																	
Разновидности бега.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ с мячом в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОФП развитие двигательных качеств и силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	к	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная подготовка																	
Дистанционно образовательные технологии обучения[Тренировка связующего (распасовщика)](#) [Тренировка блока](#)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи мяча сверху в тройках	+	+	+	+	+	+	к										
Передачи мяча сверху в тройках через сетку								+	+	+	к		к			к	
Передачи сверху и снизу в четверках											+	+	+	+	+	+	+
Передачи сверху за голову	+	+	+	+	+	+											
Передачи сверху в прыжке	+	+	+	+	+												
Технико-тактическая подготовка																	
Передачи сверху и снизу в четверках в движении							+	+	+	+	+	к	+	к	к	+	к
Подачи мяча через сетку по зонам	+	+	+	+	+	+	к										
Прием подачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Нападающий удар через сетку	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Блокирование одиночное, в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи в зону 2,3.4.								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Эстафеты с мячом	+		+	+	+	+	+	+									
Прием мяча сверху двумя руками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прием мяча снизу двумя руками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Районные соревнования, соревнования ДЮСШ	+	+	+	+	+	+											
Инструкторская и судейская практика																	
Учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Январь2023

содержание занятий	**Даты занятий**												
I.Теория	9	10	12	13	16	17	19	20	23	24	26	27	30.31
II. Практика													
Учебный материал													
Переходы и построения обучающихся во время занятий по волейболу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основная физическая подготовка													
Разновидности бега.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ с мячом в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОФП развитие двигательных качеств и прыгучести					+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на развития прыгучести на скакалке	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная подготовка													
Дистанционно образовательные технологии обучения[Тренировка темпа разбега при нападающем ударе](#)	+	+	+	+	+	+	к	+	+	+	к	+	+
Передачи мяча сверху в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи мяча сверху в парах через сетку	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи сверху и снизу в	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

парах													
Передачи сверху над собой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Технико-тактическая подготовка													
Передачи, прием мяча, нападающий удар в парах	+	+	+	+	+	+				+			
Передачи сверху и снизу в четверках				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подачи силовые мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прием подачи над собой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Нападающий удар по зонам 1,5,	+	+	+	+	к	+	+	+	к	+	+	+	к
Блокирование одиночное, в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи в зону 2,3.4.								+	+			+	+
Подачи в 1,5,6. зону				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Командные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	к	+	+	+	к
Тактика нападения	+	+	+	+	+								
Тактика защиты						+	+	+	+	+	+	+	+
Учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Участие в соревнованиях													
Проверка техники владения мячом													
Проверка выполнения нормативов													
Восстановительные мероприятия													

Февраль 2023г

содержание занятий	**Даты занятий**															
I.Теория	2	3	6	7	9	10	13	14	16	17	20	21	27	28		
II. Практика																
Учебный материал																
Переходы и построения обучающихся во время занятий по волейболу и соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Основная физическая подготовка																
Разновидности бега.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
ОРУ с набивным мячом.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

ОФП развитие двигательных качеств и выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Упражнения на развития прыгучести	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Специальная подготовка																
Дистанционно образовательные технологии обучения.Тренировка приема и второй передачиУпражнения для развития прыгучести	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Передачи мяча сверху в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Передачи мяча сверху в парах через сетку							+	+	+	+	+	+	+	+		
Передачи сверху и снизу в парах							+	+	+	+	+	+	+	+		
Передачи сверху над собой за спину	+	+	+	+	+											
Технико-тактическая подготовка																
Передачи, прием мяча, нападающий удар в парах	+	+	+				+	+	+	+	к	+	+	+		
Передачи сверху и снизу в четверках					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Подачи планирующие мяча						+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Прием подачи планирующей						+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Нападающий удар через сетку	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Блокирование в парах и тройках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Передачи в зону 2,3.4.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Подачи в 1,5,6. зону	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Командные действия	+	+	+	+	+	+										
Тактика нападения	+	+	+	+	+											
Тактика защиты						+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Участие в соревнованиях																
Проверка техники владения мячом																
Проверка выполнения																

нормативов																
Восстановительные мероприятия																

Март 2023 г.

содержание занятий	**Даты занятий**															
I.Теория	2	3	6	7	9	10	13	14	16	17	20	21	23	24	27.28	30.31
II. Практика																
Учебный материал																
Переходы и построения во время соревнований по волейболу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основная физическая подготовка																
Разновидности бега.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ с мячом в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОФП развитие двигательных качеств и выносливости.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на развития прыгучести	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная подготовка																
Дистанционно образовательные технологии обучения.Защита в волейболе Тренировка нападающего удара	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи мяча сверху в парах	+	+	+	+	+	к										
Передачи мяча сверху в парах через сетку							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи сверху и снизу в парах						+	+	+	+	+	к			к		

Передачи сверху над собой	+	+	+	+	+											
Передачи, прием мяча, нападающий удар в парах						+	+	+	+	+						
Передачи сверху и снизу в четверках							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Технико-тактическая подготовка																
Подачи мяча в зоны 1.6.5.	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
Прием силовой подачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
Нападающий удар через сетку	+	+	+	+	+	+	с	+	+	+	+	к	к	+	к	к
Блокирование одиночное, в парах, в тройках	+	+	+	+	+	+	+	+	к							
Передачи в зону 2,3.4.							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Командные действия, страховка углом вперед, углом назад.	+	+	+	+	+	к										
Тактика нападения							+	+	+	+	+	к	к	+	к	к
Тактика защиты	+	+	+	+	+	к										
Учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на релаксацию									+	+	+			+		
Участие в соревнованиях					+	+	+	+	+	+	+			+		
Медицинское тестирование																
Контрольные испытания тех владения мячом											к	к	к	к	к	к

Апрель 2023г.

содержание занятий	**Даты занятий**																
I.Теория	3	4	6	7	10	11	13	14	17	18	20	21	24	25	27	28	
II. Практика																	
Инструкторская и судейская пр.				+	+												
Учебный материал																	

Переходы и построения обучающихся во время занятий по волейболу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основная физическая подготовка																	
Разновидности бега.							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
ОРУ с мячом в парах.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
ОФП развитие двигательных качеств и прыгучести.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развития прыгучести							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Специальная подготовка																	
Дистанционно образовательные технологии обучения. Нападающий удар.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Передачи мяча сверху в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	к								
Передачи мяча сверху четверках через сетку							+	+	+	+	+	к	к	к	к	к	
Передачи сверху и снизу за головой в парах.	+	+	+	+	+	+	+	к									
Передачи в кругу над собой								+	+	+	+	к	к	к	к	к	
Технико-тактическая подготовка																	
Передачи, прием мяча, нападающий удар в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Передачи сверху и снизу в четверках в движении							+	+	+	+	+	с	с	с	с	с	
Подачи силовые и планирующие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	с	с	с	с	с	с	
Прием подачи над собой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+с	+с	+с	+с	+с	

Нападающий удар в 2,4,3.зоне	+	+	+	+	+	+	+	с	+	+	+	к	к	к	к	к	
Блокирование одиночное, в парах						+	+	+	+	+	+	к	к	к	к	к	
Передачи в зону 2,3.4.	+	+	+	+	+	+	+	+									
Подачи в 1,5,6. зону									+	+	+	+	+	+	+	+	
Командные действия, страховка углом вперед	+	+	+	+	+	+	+	+									
Тактика нападения	+	+	+	+	+	+											
Тактика защиты							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Участие в соревнованиях											+	+	+	+	+	+	
Медицинское тестирование																	
Контрольные испытания тех владения мячом											к	к	к	к	к	к	

Май 2023г.

содержание занятий	**Даты занятий**														
I.Теория	2	4	5	11	12	15	16	18	19	22	23	25	6	29	30
II. Практика															
Инструкторская и судейская пр.															
Учебный материал															
Переходы и построения обучающихся во время занятий по волейболу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основная физическая подготовка															
Разновидности бега.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ с мячом.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОФП развитие двигательных качеств и координации.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на развития						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

прыгучести.															
Специальная подготовка															
Дистанционно образовательные технологии обучения.Передача (прием) мяча сверху двумя руками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи мяча сверху в тройках	+	+	+	+	+	+									
Передачи мяча сверху в тройках через сетку						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи сверху и снизу в четверках.	+	+	+	+	+										
Передачи сверху над собой						+	+	+	с	к			к		
Передачи, прием мяча, нападающий удар в тройках	+	+	+	+	+	к									
Технико-тактическая подготовка															
Передачи сверху и снизу в четверках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подачи мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прием подачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Нападающий удар в 2,4,3.зоне	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Блокирование одиночное, в парах, в тройках.							+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи в зону 2,3.4.	+	+	+	+	+	+									
Подачи в 1,5,6. зону	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Командные действия, страховка углом назад						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тактика нападения	+	+	+	+	+	к									
Тактика защиты						+	+	+	+	к	+	+	к	+	+
Учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Участие в соревнованиях															
Медицинское тестирование															
Восстановительные мероприятия					+	+	+	+							

июнь 2023г.

содержание занятий	**Даты занятий**

I.Теория	1	2	5	6	8	9	13	15	16	19	20	22	23	26	27	29.30
Системы игры и тактика игры.	+	+	+													
II. Практика																
Учебный материал																
Переходы и построения обучающихся во время занятий по волейболу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основная физическая подготовка																
Разновидности бега.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ с мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОФП развитие двигательных качеств и выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на развития прыгучести	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+		
Специальная подготовка																
Дистанционно образовательные технологии обучения.Подача силовая (в прыжке) и планирующая	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи мяча сверху в четверках через сетку								+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи сверху и снизу в четверках	+	+	+	+					+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи сверху за голову										+	+	+	+	+	+	+
Технико-тактическая подготовка																
Передачи, прием мяча, нападающий удар в тройках							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи сверху и снизу в четверках	+	+	+	+	+	+										
Подачи силовые .планер. мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прием подачи с доводкой 3зону	+								+	+	+	+	+	+	+	+
Нападающий удар в 2,4,3.зоне	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Блокирование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

одиночное, в парах, тройках.																
Передачи в зону 2,3.4.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подачи в 1,5,6. зону	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Командные действия, страховка углом назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тактика нападения								+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тактика защиты	+	+	+	+	+	+	+									
Учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Участие в соревнованиях								+	+	+	+	+		+	+	
Медицинское тестирование								+	+	+						
Восстановительные мероприятия																
Контрольные испытания ОФП СП.																

Июль 2023 г.

содержание занятий	**Даты занятий**		
	3	4	6.7
I.Теория			
II. Практика			
Учебный материал			
Переходы и построения обучающихся во время занятий по волейболу	+		
Основная физическая подготовка			
Разновидности бега.	+		
ОРУ с мячом	+		
ОФП развитие двигательных качеств	+		
Упражнения на развития прыгучести и силы	+		
Специальная подготовка			
Передачи мяча сверху в тройках	+		
Передачи мяча сверху в парах через сетку			
Передачи сверху и снизу в четверках			
Передачи, прием мяча, нападающий удар в четверках			
Передачи сверху и снизу в четверках	+		
Технико-тактическая подготовка			
Подачи мяча	+		

Прием подачи	+		
Нападающий удар в 2,4,3.зоне	+		
Блокирование одиночное, в парах.	+		
Передачи в зону 2,3.4.	+		
Подачи в 1,5,6. зону	+		
Командные действия, страховка углом назад	+		
Тактика нападения	+		
Тактика защиты			
Учебная игра	+		
Упражнения на релаксацию	+		
Участие в соревнованиях	+		
Медицинское тестирование			
Контрольные испытания по ОФП			
Контрольные испытания по СП			
Контрольные испытания по технике владения мячом			

Август 2023 г

содержание занятий	**Даты занятий**									
I.Теория	21	22	24	25	28	29	31			
II. Практика										
Учебный материал										
Инструкторская и судейская практика										
Переходы и построения обучающихся во время занятий по волейболу	+	+	+	+	+	+	+			
Основная физическая подготовка										
Разновидности бега.	+	+	+	+	+	+	+			
ОРУ с мячом	+	+	+	+	+	+	+			
ОФП развитие двигательных качеств	+	+	+	+	+	+	+			
Упражнения на развития прыгучести и силы	+	+	+	+	+	+	+			
Специальная подготовка										
Передачи мяча сверху в четверках										
Передачи мяча сверху в	+	+	+	+	+	+	+			

четверках через сетку										
Передачи сверху и снизу в четверках.										
Передачи сверху над собой	+	+	+	+						
Передачи, прием мяча, нападающий удар в четверках.										
Технико-тактическая подготовка										
Подачи мяча разновидности										
Прием подачи						+	+			
Нападающий удар в 2,4,3.зоне	+	+	+	+	+	+	+			
Блокирование одиночное, в парах	+	+	+	+	+	+	+			
Передачи в зону 2,3.4.	+	+	+	+	+	+	+			
Подачи в 1,5,6. зону	+	+	+	+	+	+	+			
Командные действия, страховка углом назад	+	+	+	+	+	+	+			
Тактика нападения	+	+	+	+	+	+	+			
Тактика защиты										
Учебная игра	+	+	+	+	+	+	+			
Упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+	+	+			
Участие в соревнованиях ДЮСШ	+	+	+	+	+	+	+			
Медицинское обследования										
Контрольные испытания по СП										
Восстановительные мероприятия										