

Муниципальное казенное учреждение
«Комитет по образованию города Белокуриха»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» города Белокуриха

ПРИНЯТА:
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «ДЮСШ»
Протокол № 6 от «22» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
В.В. Языков
Приказ № 15 от «22» августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 9 - 16 лет

Срок реализации: 8 лет

Авторы-составители: Миронов А.Е.,
тренер-преподаватель
Щеглова Т.Г.,
тренер-преподаватель

г. Белокуриха, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол – одна из наиболее распространенных игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество – возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов. Специфика волейбола отчасти заключена в самом его названии: «волей» - на лету, «бол» - мяч.

Одной из важных задач в волейболе является задача определения траектории и скорости полёта мяча и умение своевременно «выйти на мяч» - занять удобное исходное положение для приема передачи, нападающего удара, блокирования. Способность быстро решать такие задачи можно развивать специальными упражнениями.

Ведущую роль играют быстрота и сила в определенных сочетаниях. При этом первостепенное значение имеет скорость мышечного сокращения и регулирования скорости движений. Особое значение придается пространственной точности движений, крайне необходимой при первых и вторых передачах мяча, подачах, нападающих ударах.

Важна быстрота двигательной реакции и способность управлять временем движений.

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Дополнительная образовательная программа «Волейбол» предназначена для обучающихся 9–16 лет в образовательном учреждении дополнительного образования. Программа рассчитана на восемь лет обучения, предназначена для всех детей желающих заниматься в объединении и имеющих допуск врача.

Программа разработана в соответствии со следующими документами

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федеральный Закон Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;

- Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказ Минспорта РФ от 30 августа 2013 г. N 680 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 № 1726
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
 - Устав Учреждения
 - Локальные нормативные акты

Актуальность дополнительной образовательной программы

Актуальность программы заключается в том, что она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление преодолеть соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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

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

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь,

в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания обучающихся. Программа является модифицированной (адаптированной), в её основе положена примерная (типовая) программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, которая изменена с учетом особенностей МБУ ДО ДЮСШ, возраста и уровня подготовки обучающихся, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

Адресат программы - обучающихся 9 – 16 лет.

Объем программы: этап начальной подготовки (1-3 года обучения) – 1104 часа; **тренировочный этап** (4-8 года обучения) – 3588 часов.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 4692 часов.

Форма обучения и виды занятий. Программа рассчитана на очную форму обучения, занятия групповые.

Цель программы - подготовка физически крепких и развитых духовно юных спортсменов, готовых к социально-значимым видам деятельности, отбор в группы ДЮСШ. А также популяризация и развитие волейбола с целью организации досуга.

Задачи реализации Программы:

-формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

-выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в волейболе.

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных спортсменов, обладающих высоким уровнем командной игровой и психологической подготовкой, позволяющей показывать стабильно высокие результаты на соревнованиях различного уровня;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

-формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Изучение программного материала рассчитано на два этапа подготовки:

- этап начальной подготовки (периоды: 1-3 года обучения);
- тренировочный этап (4-8 года обучения).

Режим занятий. Занятия проводятся соответственно нормам СанПин на этапе начальной подготовки: 1 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа (всего 6 часов в нед.), 2-3 год обучения – 4 раза в неделю по 2,25 академических часа (всего 9 часов в нед.); на тренировочном этапе: 1 – 2 года обучения – 3 раза в неделю по 2 часа, 1 день – И.Д. (всего 12 часов в нед.); 3 – 5 года обучения – 5 раз в неделю по 2 часа, 1 день – И.Д. (всего 18 часов в нед.).

Система дополнительной общеразвивающей программы по волейболу представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия,
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,
- тренировочные сборы,
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
- инструкторская и судейская практика,
- медико-восстановительные мероприятия,
- промежуточная и итоговая аттестация.

Формы аттестации.

С целью выявления знаний, умений и навыков по содержанию данной программы проводится входящая, текущая и итоговая диагностика. Входящая диагностика проводится в начале учебного года, текущая – в середине, итоговая – в конце.

Входящая - определение уровня развития обучающихся, их физических способностей в начале цикла обучения.

Текущая - определение степени усвоения обучающимися учебного материала; определение готовности обучающихся к восприятию нового материала; повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении; выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение. Данный этап позволяет оценить успешность выбора технологии и методики, откорректировать учебный процесс.

Итоговая - определение изменения уровня развития обучающихся, определение результатов обучения; ориентирование обучающихся на дальнейшее

обучение; получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения

На этом этапе анализируются результаты обучения, оценивается успешность усвоения воспитанниками учебной программы.

Перевод на следующий этап обучения осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Оценочные материалы.

Для оценки разносторонней физической подготовки занимающихся и для перевода на следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Этапы и периоды многолетней подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах

Этапы многолетней подготовки		Период обучения	Минимальная наполняемость группы (чел.)	Минимальный возраст для зачисления (лет)
Начальной подготовки (ГНП)		1-й год	14	9
		2-й год	14	10
		3-й год	12	11
Тренировочный этап (ТГ)	Начальная специализация	1-й год	10	12
		2-й год	10	13
	Углубленная специализация	3-й год	8	14
		4-й год	8	15
		5-й год	8	16

Завершение обучения на каждом этапе и возможность перехода обучения на следующий этап осуществляется по результатам тестирования, включающего в себя определение уровня физической подготовленности, технического мастерства и выполнения спортивных разрядов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (46 недель в год)

№	Этапы и периоды подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Итого	
		Предметные области	НП 1 год	НП 2 год	НП 3 год	ТГ 1 год	ТГ 2 год	ТГ 3 год	ТГ 4 год		ТГ 5 год
1	Теория и методика физической культуры		10	27	27	55	55	69	69	69	381
2	Общая физическая подготовка		83	116	116	110	110	66	66	66	733
3	Специальная физическая подготовка		30	41	41	61	61	116	116	116	582
4	Технико – тактическая подготовка		34	42	42	56	56	66	66	66	428
5	Техническая подготовка		55	91	91	132	132	207	207	207	1122

6	Тактическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	31	56	56	83	83	179	179	179	846
7	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	33	41	41	55	55	125	125	125	600
Количество часов в неделю		6	9	9	12	12	18	18	18	
Общее количество часов (в год)		276	414	414	552	552	828	828	828	4692

Содержание программы

1. Теория и методика физической культуры и спорта (381 час)

Место и роль физической культуры и спорта в современном мире

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по волейболу. История развития волейбола.

История зарождения волейбола

Развития волейбола в мире и нашей стране. Достижения волейболистов России на мировой арене. Международные волейбольные лиги, сообщества, ассоциации. Российская федерация волейбола. Лучшие волейболисты мира и России. Количество занимающихся в России и в мире. Инвентарь и оборудование. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд волейболистов на соревнованиях. Эволюция правил волейбола с момента зарождения и до наших дней.

Гигиенические знания, умения и навыки

Понятия о гигиене. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию занимающихся спортом. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды массажа.

Основы спортивного питания

Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления и их профилактика.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Понятие режима дня спортсмена и школьника. Значение сна, утренней гигиенической гимнастике для юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек. Средства и методы закалива-

ния организма. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Характеристики соблюдения здорового образа жизни школьника. Вредные привычки—курение, употребление спиртных напитков. Уровень физического развития волейболиста. Мотивация к регулярным занятиям спортом.

Строение и функции организма человека

Основы анатомии и физиологии человека. Влияние спорта на организм человека. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом, в т.ч. баскетболом. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром.

Требования охраны труда обучающихся при занятиях волейболом

Инструктаж по охране труда обучающихся при занятии спортом (в т.ч. волейболом). Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Самоконтроль в процессе тренировки. Дневник самоконтроля. Показатели развития. Пульсовая кривая, ЧСС и артериальное давление. Дыхание, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Основные понятия о врачебном контроле.

Основы спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности период спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация спортивной тренировки. Использование технических и тренажерных средств в спортивной тренировке. Особенности спортивной тренировке юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Учет в процессе спортивной тренировки. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки, Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразии техниче-

ских приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Просмотр кино, видеозаписей игр. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятия о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения, её виды и способы проявления. Понятия выносливости, её виды и показатели.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Федеральные стандарты спортивной подготовки по волейболу. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние. Положения о соревнованиях различного уровня (первенства города, области, СФО, России). Основные положения правил игры по волейболу, официальных правил. Требования, нормы и условия выполнения ЕВСК для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Требования к спортивной одежде и обуви для занятий спортом (в т.ч. волейболом) на улице, в лесу, в зале, в бассейне. Специальная игровая и тренировочная форма. Волейбольная площадка и её разметка. Необходимое оборудование для занятий спортом, в т.ч. волейболом и их стандарты. Перечень инвентаря для занятия волейболом (в т.ч. для общей и специальной физической подготовки) и его размеры. Охрана труда обучающихся при работе со спортивным инвентарём.

2. Общая физическая подготовка (ОФП) (733 часа) (для всех этапов)

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: 1-для мышц рук и плечевого пояса, 2-для мышц туловища и шеи; 3- для мышц ног и таза.

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

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

Бег: 20, 30, 60 м. повторный бег-2-3 отрезка по 20-30м. (с 12 лет) и по 40 м. (с 14 лет), 3 отрезка по 50-60 м. (с16 лет).Бег с низкого старта 60м. (с 13 лет), 100м. (с15 лет).Эстафетный бег с этапами до 40 м.(10-12 лет), до 50-60м. (13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные

барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

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 (250-700г.) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг. (девочки 13-16 лет), 4кг. (мальчики 13-15 лет), 5 кг. (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон. 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 прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки».

3. Специальная физическая подготовка (СФП) (582 часа)

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

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

Подвижные игры. «день и ночь», (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «вызов», «вызов номеров», «попробуй унеси», различные варианты игры «салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг.) Из положения стоя на гимнастической стенке-одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями. (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг. для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения-приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 3 раз, пояс, манжеты на запя-

стях, голени у голеностопных суставов, жилет). Приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения 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. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи 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 и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг.) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места с разбега после поворота в прыжке тоже через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу укрепленному на амортизаторах с отягощениями кисти предплечье на ногах или при отягощении всего тела (куртка пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см.) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания с набрасывания партнера (посылаемого мяч метом) 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 (до 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 пе-

ремещения после поворотов после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

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 2 упражнения но на расстоянии 1-1,5 м. от сетки исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние 3 упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки остановка и прыжок вверх ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

3. Техничко – тактическая подготовка (по годам обучения) (2396 часов)

Этап начальной подготовки ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

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

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

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

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

Техника защиты

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

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

3. Прием снизу двумя руками; прием подвешенного мяча наброшенного партнером-на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед

вверх, над собой, один на месте, второй перемещается, «жонглирование» стоя на месте и в движении, прием подачи и первая передача в зону нападения.

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты

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

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

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

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры «Мяч в воздухе», «мяч капитану», «эстафета у стены», «два мяча через сетку», (на основе игры пионербол)», игра в волейбол без подачи.

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

Первый и второй год тренировочного этапа ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

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

2. Передачи сверху двумя руками; в стену, стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, (расстояние 4 м.), 5-2, 6-4, (расстояние 6 м.), стоя спиной в направлении передачи; с последующимпадением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

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

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

Техника защиты

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

2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м.) прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующимпадением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующимпадением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскокнвшего от сетки мяча .

3. Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач

по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия; выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки-лицом), подачи (способа, направления), нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя, или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке), вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман», имитация второй передачи и «обман» через сетку.

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

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

Тактика защиты

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

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов, взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

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

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.

3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных-в нападении, защите, в нападении и защите.

5. Многократное выполнение изученных технических приемов- отдельно и в сочетаниях.

6. Многократное выполнение изученных тактических действий.

7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

Третий год подготовки ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

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

2.Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки»), 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 расстоянии 6 м. в зонах 5-2, 1-4 на расстоянии 7-8м., стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180о (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.

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

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

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

Техника защиты

1. Прием мяча. Сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке). Прием снизу двумя руками нижней подачи. Первая передача на точность, верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара. Верхней боковой подачи, от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку. 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, нападающего удара. Чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча.

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

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

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

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование). При страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего, выбор способа приема различных способов подач; выбор

способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование, (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание этого направления»).

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

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

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

2 Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов-на основе программы для данного года обучения.

3.Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).

4.Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар-блокировка, передача-прием. Поточное выполнение технических приемов

5.Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

6.Контрольные игры проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

7.Календарные игры. Установка на игру, разбор игр-преемственность в соревнованиях, заданий в играх посредством установки.

Четвертый год подготовки ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

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

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

нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3, 4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4 и 3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2, 3, 4.

Техника защиты

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

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

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

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

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним. б) в зоны 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4) в зону 2 – вторая – назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3. Система игры через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

Тактика защиты

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

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2, 3 4 при групповом блокировании (удары по ходу), б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4, игроков задней линии – страховка игроков, принимающих «трудные мячи», в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы. Игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»), б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

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

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.

3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы)

4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.

6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3). Игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико- тактический арсенал в условиях соревнований.

Пятый год подготовки **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техника нападения

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

2. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки, из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи, с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой) в прыжке после имитации нападающего удара (сброс) назад в соседнюю зону, с последующим падением – на точность из глубины площадки к сетке.

3. Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача. Подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность. Планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач. Чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления). Чередование подач на силу и точность.

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

Техника защиты

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

2. Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину. Прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, (правой, левой) прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь. Чередование способов

приема мяча в зависимости от направления скорости полета мяча, средства нападения.

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

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

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

3. Командные действия. Система игры через игрока передней линии-прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями). Первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3. В доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4,3,2, где игрок выполняет нападающий удар, первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет сброс: из зоны 2 – в зоны 3,4, из зоны 3 в зоны 4 и 2 спиной к нападающему. Система игры через выхо-

дящего - прием подачи и первая передача игроку зон 1 (6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему. К которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны). В доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

Тактика защиты

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

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроками зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов), игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад» игроков зон 3 и 2,3 и 4,2,3,4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка) Игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка). Игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3, 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»). Крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов. Сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

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

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

3. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

4. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

5. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

6. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр, отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

5. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (600 часов).

Организация и проведение соревнований; участие в соревнованиях в качестве судьи; ведение тренерской работы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Этап начальной подготовки (1 год)

46 недель в год

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Количество часов		Формы контроля/ аттестации
			теория	практика	
1.	Теория и методика физической культуры	10	10	0	Тест/опрос
2.	ОФП	83	0	83	Сдача нормативов
3.	СФП	30	0	30	Сдача нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка	34	6	28	Соревнования
5.	Техническая подготовка	55	9	46	Соревнования
6.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	31	6	25	Соревнования
7.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	33	0	33	Соревнования
	Итого:	276	31	245	

Планируемые результаты (1 год освоения программы):

Обучающийся будет **уметь**:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- использовать игру для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельно-

сти освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять разнообразные физические упражнения, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся будет **знать**:

- знать основные правила игры в волейбол;
- широкий арсенал двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- способы наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- научиться максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Этап начальной подготовки (2 год)

46 недель в год

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Количество часов		Формы контроля/ аттестации
			теория	практика	
1.	Теория и методика физической культуры	27	27	0	Тест/опрос
2.	ОФП	116	0	116	Сдача нормативов
3.	СФП	41	0	41	Сдача нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка	42	6	36	Соревнования
5.	Техническая подготовка	91	14	77	Соревнования
6.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	56	8	48	Соревнования
7.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	41	0	41	Соревнования
Итого:		414	55	359	

Планируемые результаты (2 год освоения программы):

Образовательные знания, умения и навыки:

- уметь выполнять общие технические приемы;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в

условиях игровой деятельности;

- уметь выполнять стойки и перемещения.

Воспитательные умения и навыки:

- уметь слышать и слушать товарища;

- знать понятия «общение», «культура», «спортивная этика»;

- обладать чувством коллективизма.

Развивающие умения и навыки:

- овладеть физическими качествами при проведении подвижных игр, эстафет;

- повысить интерес к занятиям волейболом.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Этап начальной подготовки (3 год)

46 недель в год

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Количество часов		Формы контроля/ аттестации
			теория	практика	
1.	Теория и методика физической культуры	27	27	0	Тест/опрос
2.	ОФП	116	0	116	Сдача нормативов
3.	СФП	41	0	41	Сдача нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка	42	6	36	Соревнования
5.	Техническая подготовка	91	14	77	Соревнования
6.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	56	8	48	Соревнования
7.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	41	0	41	Соревнования
	Итого:	414	55	359	

Планируемые результаты (3 год освоения программы):

При освоении этапа начальной подготовки у обучающихся должен быть сформирован:

- устойчивый интерес к занятиям спортом;

- широкий круг двигательных умений и навыков;

- интерес к всестороннее гармоничному развитию физических качеств.

Обучающиеся должны освоить техники по виду спорта волейбол.

Обучающийся будет **уметь**:

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- определять признаки положительного влияния занятий физической подго-

товкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

- использовать спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- укреплять здоровья самостоятельно.

Обучающийся будет **знать**:

- широкий арсенал двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- способы наблюдения за показателями индивидуального здоровья и использование этих показателей в тренировочной деятельности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Тренировочный этап (1 год)
46 недель в год

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Количество часов		Формы контроля/ аттестации
			теория	практика	
1.	Теория и методика физической культуры	55	55	0	Тест/опрос
2.	ОФП	110	0	110	Сдача нормативов
3.	СФП	61	0	61	Сдача нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка	56	9	47	Соревнования
5.	Техническая подготовка	132	20	112	Соревнования
6.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	83	12	71	Соревнования
7.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	55	0	55	Соревнования
	Итого:	552	96	456	

Планируемые результаты (4 год освоения программы):

Обучающийся будет **уметь**:

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по

их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Обучающийся **должен**:

- соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;
- овладеть элементарной техникой основных элементов волейбола;
- самостоятельно участвовать в соревнованиях школьного и городского уровня;
- выполнять нормативы юношеских разрядов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный этап (2 год)

46 недель в год

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Количество часов		Формы контроля/ аттестации
			теория	практика	
1.	Теория и методика физической культуры	55	55	0	Тест/опрос
2.	ОФП	110	0	110	Сдача нормативов
3.	СФП	61	0	61	Сдача нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка	56	9	47	Соревнования
5.	Техническая подготовка	132	20	112	Соревнования
6.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	83	12	71	Соревнования
7.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	55	0	55	Соревнования
	Итого:	552	96	456	

Планируемые результаты (5 год освоения программы):

Обучающийся должен **знать**:

- тактико – технические требования основных элементов;
- правила техники безопасности;
- знать терминологию игры;
- знать правила игры.

Обучающийся должен **уметь**:

- выполнять учебные задания на занятиях;
- правильно выполнять общеразвивающие упражнения;
- соблюдать правила личной гигиены;

- оказать первую медицинскую помощь.

Обучающийся должен **овладеть**:

- техникой и тактикой игры в волейбол.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Тренировочный этап (3 год)
46 недель в год

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Количество часов		Формы контроля/ аттестации
			теория	практика	
1.	Теория и методика физической культуры	69	69	0	Тест/опрос
2.	ОФП	66	0	66	Сдача нормативов
3.	СФП	116	0	116	Сдача нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка	66	10	56	Соревнования
5.	Техническая подготовка	207	30	177	Соревнования
6.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	179	27	152	Соревнования
7.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	125	0	125	Соревнования
	Итого:	828	136	692	

Планируемые результаты (6 год освоения программы):

Обучающийся должен **уметь**:

- укреплять здоровье и закаливать организм;
- повышать уровень общей физической подготовленности,
- развивать специальные физические способности, необходимые при совершенствовании техники и тактики,
- прочно владеть основами техники и тактики волейбола,
- выполнять соревновательные условия;
- определять игровую функцию в команде и с учетом этого индивидуализировать виды подготовки;
- вести дневник, системы записи игр и анализ полученных данных;
- организовать и провести соревнования по волейболу, судейству, учебно-тренировочному занятию;
- выполнять I юношеский разряд, а также нормативы по видам подготовки, обеспечивающих успешность.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Тренировочный этап (4 год)
46 недель в год

№	Наименование раздела	Всего ча-	Количество часов	Формы кон-
---	----------------------	-----------	------------------	------------

п/п		сов	теория	практика	троля/ аттестации
1.	Теория и методика физической культуры	69	69	0	Тест/опрос
2.	ОФП	66	0	66	Сдача нормативов
3.	СФП	116	0	116	Сдача нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка	66	10	56	Соревнования
5.	Техническая подготовка	207	30	177	Соревнования
6.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	179	27	152	Соревнования
7.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	125	-	125	Соревнования
	Итого:	828	136	692	

Планируемые результаты (7 год освоения программы):

Обучающийся должен **уметь**:

- укреплять здоровье и закаливать организм;
- повышать уровень общей физической подготовленности,
- развивать специальные физические способности, необходимые при совершенствовании техники и тактики,
- прочно владеть основами техники и тактики волейбола,
- выполнять соревновательные условия;
- определять игровую функцию в команде и с учетом этого индивидуализировать виды подготовки;
- вести дневник, системы записи игр и анализ полученных данных;
- организовать и провести соревнования по волейболу, судейству, учебно-тренировочному занятию;
- выполнять II юношеский разряд, а также нормативы по видам подготовки, обеспечивающих успешность.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Тренировочный этап (5 год)
46 недель в год

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Количество часов		Формы контроля/ аттестации
			теория	практика	
1.	Теория и методика физической культуры	69	69	0	Тест/опрос
2.	ОФП	66	0	66	Сдача нормативов
3.	СФП	116	0	116	Сдача нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка	66	10	56	Соревнования

5.	Техническая подготовка	207	30	177	Соревнования
6.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	179	27	152	Соревнования
7.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	125	-	125	Соревнования
	Итого:	828	136	692	

Планируемые результаты освоения программы:

На тренировочном этапе:

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

Обучающие должны **знать:**

- знать основы физиологии и гигиены спортсмена;
- терминологию, принятую в волейболе;
- командный язык, уметь отдать рапорт.
- освоить технику игры в волейбол;

Обучающиеся должны **уметь:**

- проводить упражнения по построению и перестроению группы;
- в качестве дежурного подготовить места для занятий, инвентаря и оборудования;
- вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки;
- составлять комплексы упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой;
- быть инструкторами;
- осуществлять судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Условия реализации программы.

Помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям закона о Санитарно-эпидемиологических правилах и нормативах СанПиН 2.4.4.3172 (спортзал)

1. Материально-технические:

Для оснащения учебного процесса в наличии имеется следующее методические материалы, оборудование и инвентарь:

- учебно-методическая литература по волейболу;
- методические виды продукции (разработки игр, бесед, конкурсов);

- рекомендации по проведению практических работ в ходе занятий;
- дидактический материал, методики по правилам игры в волейбол;
- проведение тестов (инвентарь: секундомер);
- спортивный зал,
- спортивный инвентарь: секундомер электронный, скамейка гимнастическая, скакалки, мячи набивные.

2. Методические:

- учебно-методическая литература: книги, журналы, конспекты;
- наглядные пособия: плакаты, видеодиски;

3. Кадровые:

- педагог дополнительного образования;
- контингент обучающихся, желающих заниматься.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Нормативные документы:

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол (Приказ Минспорта РФ от 30 августа 2013г. №680).
6. Официальные правила волейбола 2013-2016 Утв. 33-м Конгрессом ФИВБ 2012 (действуют с 01.01.13 г.)

Методическая литература:

1. Железняк, Ю.Д. Волейбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва [Текст]/ Ю.Д.Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
2. Никитушкин, В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта [Текст]/ В.Г.Никитушкин, В.П. Губа. – М., 1998. – 101 с.
3. Никитушкина, Н.Н. Управление методической деятельностью спортивной школы [Текст]/ Н.Н. Никитушкина. – М.: Советский спорт, 2012. – 200 с.
4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст]/ Н.Г. Озолин. – М.: Изд-во «Астрель», 2002. – 863 с.
5. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта [Текст]/ В.П. Филин. – М., 1987. – 84 с.
6. Фурманов, А.Г. Подготовка волейболистов [Текст]/ А.Г. Фурманов.- Минск: МЕТ, 2007.– 329 с.

Контрольно – переводные нормативы по физической подготовке

Контроль- ные норма- тивы	Возраст	Девочки							
	Оценка	9	10	11	12	13	14	15	16 и ст.
Бег 30 м	5	5,5	5,2	5,1	4,8	4,6	4,5	4,2	4,2
	4	5,6-6,0	5,3-5,8	5,2-5,7	4,9-5,4	4,7-5,2	4,6-5,1	4,3-4,8	4,3-4,8
	3	6,1-6,5	5,9-6,4	5,8-6,3	5,5-6,0	5,3-5,8	5,2-5,7	4,9-5,4	4,9-5,4
	2	6,6	6,5	6,4	6,1	5,9	5,8	5,5	5,5
Прыжок в длину с места (см)	5	181	186	190	208	216	231	251	256
	4	166-180	171-185	175-189	193-207	204-215	226-232	231-250	237-255
	3	151-165	156-170	160-174	179-193	194-203	216-225	211-230	217-236
	2	150	155	159	178	193	215	210	216
Метание н/мяча (см)	5	321	401	431	491	511	601	651	711
	4	271-320	327-400	356-430	414-490	436-510	526-600	560-650	620-710
	3	221-270	252-326	281-355	369-413	361-435	451-525	469-559	529-619
	2	220	251	280	368	360	450	468	528
Челн. бег 3x10	5	8,4	8,3	8,1	7,6	7,5	7,5	7,3	7,3
	4	8,5-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,7-8,2	7,6-8,1	7,6-8,1	7,4-7,9	7,4-7,9
	3	9,1-9,6	9,0-9,5	8,8-9,3	8,-8,8	8,2-8,7	8,2-8,7	8,0-8,5	8,0-8,5
	2	9,7	9,6	9,4	8,9	8,8	8,8	8,6	8,6
Прыжок вверх	5	35	38	40	44	53	58	62	68
	4	30-34	33-37	35-39	39-43	47-52	52-57	56-61	62-67
	3	25-29	28-32	30-34	34-38	41-46	46-51	50-55	56-61
	2	24	27	29	33	40	45	49	55

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с) Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с) Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с) Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,9 с)	Бег 30 м (не более 5,5 с) Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,2 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 56 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Контрольно – переводные нормативы по технико-тактической подготовке
/для обучающихся тренировочного этапа 3-го, 4-го, 5-го годов обучения/**

Оценка	Девочки					
	Верхняя передача (вторая) из зоны «2» в зону «4»	Верхняя передача (вторая) из зоны «3» в зону «2»	Подача по заданию тренера в левую и правую половину в/б площадки	Нападающий удар из любой зоны в зону, заданную тренером		Приём подачи
				связующие	нападающие	
	Из 10 раз					Из 5 раз
5	6 раз	5 раз	5 раз	6 раз	8 раз	3 раза
4	5 раз	4 раза	4 раза	5 раз	7 раз	2 раза
3	4 раза	3 раза	3 раза	4 раза	6 раз	1 раз
2	3 раза	2 раза	2 раза	3 раза	5 раз	0 раз

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов.

**Требования по зачислению и переводу по годам обучения
на этапе начальной подготовки**

Требования	Спортивно- оздоровительный	Этап начальной подготовки	
	Год обучения		
	1-й	2-й	2-й
Минимальный возраст для зачисления (лет)	9	10	11
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям	медицинское обследование 2 раза в год
Нормативы по ОФП и СФП	Прохождение индивидуального отбора	Выполнение переводных нормативов	
Спортивная подготовленность (разряд)	-	-	-
Уровни соревнований	-	Участие в контрольных играх	Участие в контрольных играх
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	Не менее 85%	Не менее 85%

**Требования по зачислению и переводу по годам обучения
на тренировочном этапе**

Требования (основания для зачисления (перевода))	Тренировочный этап				
	Начальная специализация		Углубленная специализация		
	Год обучения				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Минимальный возраст для зачисления (лет)	12	13	14	15	16
Медицинские требования	медицинское обследование 2 раза в год		медицинское обследование 2 раза в год		
Нормативы по ОФП и СФП, технической программы	Выполнение переводных нормативов		Выполнение переводных нормативов, технической программы		
Спортивная подготовленность (разряд)	-	-	-	-	Спортивные разряды
Уровни соревнований	Участие в городских соревнованиях	Участие в городских соревнованиях не менее 2-х	Участие в городских, областных соревнованиях, открытых первенствах (не менее 3-х)	Участие в городских, областных соревнованиях, открытых первенствах (не менее 4-х)	Участие в городских, областных, региональных соревнованиях, открытых первенствах соревнованиях (не менее 5-ти)
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 85%	Не менее 85%	Не менее 90%	Не менее 90%	Не менее 90%