

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЗОНАЛЬНАЯ РАЙОННАЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТА:  
01.02.2019

Директор:  
В.В. Коротницкая



УТВЕРЖДЕНА: заседани-  
ем педагогического совета  
от 01.02.2019  
Приказом № 10

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВОЛЕЙБОЛУ**  
для групп начальной подготовки  
1 года обучения

Срок реализации программы – 1 год  
Возраст обучающихся 8-11 лет

Разработчики: тренер- преподаватель  
Сушков Александр Александрович

п. Октябрьский

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЗОНАЛЬНАЯ РАЙОННАЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТА:  
01.02.2019

Директор:  
В.В. Коротницкая

УТВЕРЖДЕНА: заседани-  
ем педагогического совета  
от 01.02.2019  
Приказом № 10

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВОЛЕЙБОЛУ**  
для групп начальной подготовки  
1 года обучения

Срок реализации программы – 1 год  
Возраст обучающихся 8-11 лет

Разработчики: тренер- преподаватель  
Сушков Александр Александрович

п. Октябрьский

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|      |  |    |
|------|--|----|
| I.   | Пояснительная записка                              | 3  |
| II.  | Нормативная часть                                  | 5  |
|      | 2.1. Учебный план                                  | 6  |
|      | 2.2. Годовой план-график                           | 7  |
|      | 2.3. Календарный план-график                       | 9  |
| III. | Методическая часть                                 | 12 |
| IV.  | Система контроля и зачетные требования             | 20 |
| V.   | Методическое и материально-техническое обеспечение | 21 |
| VI.  | Информационное обеспечение                         | 22 |

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по волейболу разработана на основе предпрофессиональной программы дополнительного образования по волейболу, составлена в соответствии с Законом «Об образовании» Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 и Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол № 680 от 30.08.2013 года, Уставом МБОУ ДО ДЮСШ Песчанокопского района (далее - ДЮСШ) и локальными актами ДЮСШ, регламентирующими образовательную деятельность.

Настоящая программа предназначена для работы с волейболистами групп начальной подготовки первого года обучения.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

**Актуальность** программы для современных детей ведущих малоактивный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Педагогическая целесообразность** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана дополнительная предпрофессиональная программа «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **Цели программы:**

- сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол;
- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений,

навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта)

Достижению данных целей способствует решение следующих **задач**:

**образовательные:**

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества: (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

**развивающие:**

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

**воспитательные:**

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

**Данная рабочая программа направлена:** на приобретение обучающимися теоретических сведений о волейболе, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения рабочей программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

**Практический раздел программы предусматривает:**

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

## **II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

В соответствии с учебным планом ДЮСШ занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа - 312 часов в году, число обучающихся в группе составляет 15-20 человек, возраст обучающихся: 8-11 лет. Срок реализации программы с 1 сентября 2015 года по 31 августа 2016 года – 1 год.

**Этап начальной подготовки (НП) – 6 часов.** На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ с.Песчанокопского и Песчанокопского района, желающих заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача – педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Перевод занимающихся осуществляется: по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов и показанных спортивных результатов.

Основные формы организации деятельности учащихся на занятии – групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, которые определяются целевыми задачами учебно-тренировочного занятия: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений и т.д.

### **Основными показателями выполнения программных требований на начальном этапе первого года обучения:**

- стабильность состава занимающихся;
- посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в соревнованиях.

В конце учебного года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Тесты принимаются в виде зачета на занятии и заносятся в протокол.

В зависимости от целевой задачи и организационной формы учебно-тренировочного занятия используются следующие формы проведения занятий:

- игровая спортивная тренировка;
- круговая, спортивно-игровая;
- турнир;
- товарищеская встреча;
- соревнование.

### **Предполагаемый результат.**

#### **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.
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации.

## 2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п/п  | Разделы подготовки                            | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в академических часах) |                      |            |                                 |            |            |            |
|--|---|---|----------------------|------------|---------------------------------|------------|------------|------------|
|  |   | 2   | 2                    | 3          | 3                               | 3          | 3          | 3          |
|  |   | Этапы подготовки  |                      |            |                                 |            |            |            |
|  |   | спортивно-оздоровительный   | Начальной подготовки |            | Учебно-тренировочной подготовки |            |            |            |
|  |   |   | 1-й                  | 2-й        | 1-й                             | 2-й        | 3-й        | 4 – 5-й    |
|  |   | количество часов в неделю   |                      |            |                                 |            |            |            |
|  |   | 6   | 6                    | 9          | 12                              | 12         | 16         | 18         |
| 1.   | Теория  | 4   | 8                    | 14         | 16                              | 16         | 20         | 24         |
| 2.   | Общая физическая подготовка                   | 63  | 86                   | 132        | 88                              | 88         | 110        | 86         |
| 3.   | Специальная физическая подготовка             | 30  | 45                   | 64         | 81                              | 81         | 124        | 96         |
| 4.   | Техническая подготовка                        | 49  | 72                   | 108        | 119                             | 119        | 150        | 148        |
| 5.   | Тактическая подготовка                        | 25  | 37                   | 56         | 68                              | 68         | 118        | 143        |
| 6.   | Интегральная подготовка                       | 15  | 30                   | 40         | 68                              | 68         | 118        | 143        |
| 7.   | Участие в соревнованиях по календарному плану | 12  | 20                   | 40         | 102                             | 102        | 150        | 150        |
| 8.   | Восстановительные мероприятия                 | -   | -                    | -          | 48                              | 48         | 94         | 96         |
| 9.   | Инструкторская и судейская практика           | -   | -                    | -          | 10                              | 10         | 20         | 20         |
| 10.  | Контрольно-переводные нормативы               | 10  | 14                   | 14         | 20                              | 20         | 22         | 22         |
| 11.  | Другие виды спорта и подвижные игры           | 14  | -                    | -          | -                               | -          | -          | -          |
| 12.  | Медицинское обследование                      | -   | -                    | -          | 4                               | 4          | 6          | 8          |
| <b>Всего часов за 52 недели:</b>   |   | <b>222</b>  | <b>312</b>           | <b>468</b> | <b>624</b>                      | <b>624</b> | <b>936</b> | <b>936</b> |
| <b>Из них в спортивном лагере или по индивидуальному плану 6 недель:</b> |   | <b>-</b>  | <b>36</b>            | <b>54</b>  | <b>72</b>                       | <b>72</b>  | <b>108</b> | <b>108</b> |

**2.2. ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**  
**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**  
 распределения учебных часов по ВОЛЕЙБОЛУ  
 для I года обучения в группе начальной подготовки (мальчики)  
 тренер-преподаватель Сушков А.А.

| №<br>п/<br>п                    | Содержание занятий                  | часы | сен- | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | фев- | март | ап- | май | июнь | июль | август | Всего |     |
|---------------------------------|-------------------------------------|------|------|---------|--------|---------|--------|------|------|-----|-----|------|------|--------|-------|-----|
|                                 |                                     |      |      |         |        |         |        |      |      |     |     |      |      |        |       |     |
| <i>I. Теоретические занятия</i> |                                     |      |      |         |        |         |        |      |      |     |     |      |      |        |       |     |
| ИТОГО ЧАСОВ:                    |                                     | 8    | 1    | 1       | 1      | 1       | 1      | 1    | 1    | 1   |     |      |      |        | 8     |     |
| <i>II. Практические занятия</i> |                                     |      |      |         |        |         |        |      |      |     |     |      |      |        |       |     |
| 1.                              | Общая физическая подготовка         | 86   | 7    | 7       | 7      | 7       | 5      | 7    |      | 7   | 7   | 7    | 9    | 8      | 8     | 86  |
| 2.                              | Специальная физическая подготовка   | 45   | 4    | 4       | 4      | 4       | 4      | 4    |      | 4   | 4   | 4    | 4    | 3      | 2     | 45  |
| 3.                              | Тактическая подготовка              | 37   | 3    | 3       | 3      | 3       | 3      | 3    |      | 3   | 3   | 3    | 3    | 3      | 4     | 37  |
| 4.                              | Техническая подготовка              | 72   | 7    | 7       | 5      | 7       | 5      | 7    |      | 7   | 7   | 4    | 5    | 6      | 5     | 72  |
| 5.                              | Инструкторская и судейская практика | -    |      |         |        |         |        |      |      |     |     |      |      |        |       | -   |
| 6.                              | Контрольные испытания               | 14   | 4    | 4       |        |         | 2      |      |      | 2   | 4   |      |      |        |       | 14  |
| 7.                              | Интегральная подготовка             | 30   |      |         |        |         |        | 4    |      | 4   | 2   | 5    | 6    | 9      |       | 30  |
| 8.                              | Соревнования                        | 20   |      |         | 4      | 4       | 6      |      |      | 6   |     |      |      |        |       | 20  |
| ВСЕГО ЧАСОВ:                    |                                     | 312  | 26   | 26      | 24     | 26      | 26     | 26   |      | 28  | 26  | 24   | 26   | 26     | 28    | 312 |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**  
 распределения учебных часов по ВОЛЕЙБОЛУ  
 для I года обучения в группе начальной подготовки (девочки)  
 тренер-преподаватель Сушков А.А.

| №<br>п/<br>п                    | Содержание занятий                  | часы | сен- | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | фев- | март | ап- | май | июнь | июль | август | Всего |     |
|---------------------------------|-------------------------------------|------|------|---------|--------|---------|--------|------|------|-----|-----|------|------|--------|-------|-----|
|                                 |                                     |      |      |         |        |         |        |      |      |     |     |      |      |        |       |     |
| <i>I. Теоретические занятия</i> |                                     |      |      |         |        |         |        |      |      |     |     |      |      |        |       |     |
| ИТОГО ЧАСОВ:                    |                                     | 8    | 1    | 1       | 1      | 1       | 1      | 1    | 1    | 1   |     |      |      |        | 8     |     |
| <i>II. Практические занятия</i> |                                     |      |      |         |        |         |        |      |      |     |     |      |      |        |       |     |
| 1.                              | Общая физическая подготовка         | 86   | 7    | 7       | 7      | 7       | 5      | 7    | 7    | 7   | 7   | 9    | 8    | 8      | 8     | 86  |
| 2.                              | Специальная физическая подготовка   | 45   | 4    | 4       | 4      | 4       | 4      | 4    | 4    | 4   | 4   | 4    | 3    | 2      |       | 45  |
| 3.                              | Тактическая подготовка              | 37   | 3    | 3       | 3      | 3       | 3      | 3    | 3    | 3   | 3   | 3    | 3    | 4      |       | 37  |
| 4.                              | Техническая подготовка              | 72   | 7    | 7       | 5      | 7       | 5      | 7    | 5    | 7   | 6   | 5    | 6    | 5      |       | 72  |
| 5.                              | Инструкторская и судейская практика | -    |      |         |        |         |        |      |      |     |     |      |      |        |       | -   |
| 6.                              | Контрольные испытания               | 14   | 4    | 4       |        |         | 2      |      |      | 4   |     |      |      |        |       | 14  |
| 7.                              | Интегральная подготовка             | 30   |      | 2       |        | 2       |        | 2    |      | 4   | 2   | 5    | 6    | 7      |       | 30  |
| 8.                              | Соревнования                        | 20   |      |         | 4      | 4       | 6      |      | 6    |     |     |      |      |        |       | 20  |
| ВСЕГО ЧАСОВ:                    |                                     | 312  | 26   | 28      | 24     | 28      | 26     | 24   | 26   | 26  | 26  | 26   | 26   | 26     | 26    | 312 |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**  
 распределения учебных часов по ВОЛЕЙБОЛУ  
 для I года обучения в группе начальной подготовки (девочки)  
 тренер-преподаватель Сушков А.А.

| №<br>п/<br>п                    | Содержание занятий                  | часы | сен- | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | фев- | март | ап- | май | июнь | июль | август | Всего |
|---------------------------------|-------------------------------------|------|------|---------|--------|---------|--------|------|------|-----|-----|------|------|--------|-------|
| <i>I. Теоретические занятия</i> |                                     |      |      |         |        |         |        |      |      |     |     |      |      |        |       |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>             |                                     | 8    | 1    | 1       | 1      | 1       | 1      | 1    | 1    | 1   |     |      |      |        | 8     |
| <i>II. Практические занятия</i> |                                     |      |      |         |        |         |        |      |      |     |     |      |      |        |       |
| 1.                              | Общая физическая подготовка         | 86   | 7    | 7       | 7      | 7       | 5      | 7    | 7    | 7   | 7   | 9    | 8    | 8      | 86    |
| 2.                              | Специальная физическая подготовка   | 45   | 4    | 4       | 4      | 4       | 4      | 4    | 4    | 4   | 4   | 4    | 3    | 2      | 45    |
| 3.                              | Техническая подготовка              | 72   | 7    | 7       | 5      | 7       | 5      | 7    | 7    | 7   | 4   | 5    | 6    | 5      | 72    |
| 4.                              | Тактическая подготовка              | 37   | 3    | 3       | 3      | 3       | 3      | 3    | 3    | 3   | 3   | 3    | 3    | 4      | 37    |
| 5.                              | Инструкторская и судейская практика | -    |      |         |        |         |        |      |      |     |     |      |      |        | -     |
| 6.                              | Контрольные испытания               | 14   | 4    | 4       |        |         | 2      |      |      | 2   | 4   |      |      |        | 14    |
| 7.                              | Интегральная подготовка             | 30   |      |         |        |         |        | 4    |      | 4   | 2   | 5    | 6    | 9      | 30    |
| 8.                              | Соревнования                        | 20   |      |         | 4      | 4       | 6      |      | 6    |     |     |      |      |        | 20    |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>             |                                     | 312  | 26   | 26      | 24     | 26      | 26     | 26   | 28   | 26  | 24  | 26   | 26   | 28     | 312   |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**  
 распределения учебных часов по ВОЛЕЙБОЛУ  
 для I года обучения в группе начальной подготовки (девочки)  
 тренер-преподаватель Сушков А.А.

| №<br>п/<br>п                    | Содержание занятий                  | часы | сен- | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | фев- | март | ап- | май | июнь | июль | август | Всего |
|---------------------------------|-------------------------------------|------|------|---------|--------|---------|--------|------|------|-----|-----|------|------|--------|-------|
| <i>I. Теоретические занятия</i> |                                     |      |      |         |        |         |        |      |      |     |     |      |      |        |       |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>             |                                     | 8    | 1    | 1       | 1      | 1       | 1      | 1    | 1    | 1   |     |      |      |        | 8     |
| <i>II. Практические занятия</i> |                                     |      |      |         |        |         |        |      |      |     |     |      |      |        |       |
| 1.                              | Общая физическая подготовка         | 86   | 7    | 7       | 7      | 7       | 5      | 7    | 7    | 7   | 7   | 9    | 8    | 8      | 86    |
| 2.                              | Специальная физическая подготовка   | 45   | 4    | 4       | 4      | 4       | 4      | 4    | 4    | 4   | 4   | 4    | 3    | 2      | 45    |
| 3.                              | Техническая подготовка              | 72   | 7    | 7       | 5      | 7       | 5      | 7    | 7    | 5   | 6   | 5    | 6    | 5      | 72    |
| 4.                              | Тактическая подготовка              | 37   | 3    | 3       | 5      | 5       | 1      | 1    | 3    | 3   | 3   | 3    | 3    | 4      | 37    |
| 5.                              | Инструкторская и судейская практика | -    |      |         |        |         |        |      |      |     |     |      |      |        | -     |
| 6.                              | Контрольные испытания               | 14   | 4    | 4       |        |         | 2      |      |      |     | 4   |      |      |        | 14    |
| 7.                              | Интегральная подготовка             | 30   |      |         |        |         |        | 4    |      | 4   | 4   | 5    | 4    | 9      | 30    |
| 8.                              | Соревнования                        | 20   |      |         | 4      | 4       | 6      |      | 6    |     |     |      |      |        | 20    |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>             |                                     | 312  | 26   | 26      | 26     | 28      | 24     | 24   | 28   | 24  | 28  | 26   | 24   | 28     | 312   |

### 2.3 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам на 2019-2020 учебный год (сентябрь-февраль)

| № | Разделы программы                                   | сентябрь<br>1-4 |    |    |    | октябрь<br>5-9 |    |    |    |    | ноябрь<br>10-13 |    |    |    |    | декабрь<br>14-18 |    |    |    |    | январь<br>19-21 |    |    | февраль<br>22-26 |    |    |    |  |
|---|---|-----------------|----|----|----|----------------|----|----|----|----|-----------------|----|----|----|----|------------------|----|----|----|----|-----------------|----|----|------------------|----|----|----|--|
|   |   | 1               | 2  | 3  | 4  | 5              | 6  | 7  | 8  | 9  | 10              | 11 | 12 | 13 | 14 | 15               | 16 | 17 | 18 | 19 | 20              | 21 | 22 | 23               | 24 | 25 | 26 |  |
|   | <b>Теоретическая подготовка 10 часов</b>            |                 |    |    |    |                |    |    |    |    |                 |    |    |    |    |                  |    |    |    |    |                 |    |    |                  |    |    |    |  |
| 1 | Ф.К. и спорт в России.                              | 3               | 3  | 3  | 3  |                |    |    |    |    | 3               | 3  | 3  | 3  | 4  |                  | 4  |    | 4  |    |                 |    | 3  | 3                | 3  | 3  | 3  |  |
| 2 | Сведения о строении и функциях организма человека.  | 3               | 3  |    | 3  |                |    |    |    |    | 3               | 3  | 3  | 3  | 4  |                  | 3  |    | 3  |    |                 |    | 3  | 3                | 3  | 3  | 3  |  |
| 3 | Влияние физических упражнений на организм человека. | 3               |    | 6  |    |                |    |    |    |    | 3               | 3  | 3  | 3  | 4  | 4                |    | 4  |    | 4  | 4               |    | 3  | 3                | 3  | 3  | 3  |  |
| 4 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.         | 3               | 3  | 3  | 3  |                |    |    |    |    | 3               | 3  | 3  | 3  |    | 4                |    | 4  |    | 3  | 3               |    | 3  | 3                | 3  | 3  | 3  |  |
| 5 | Правила игры в волейбол.                            |                 | 3  | 3  | 6  |                |    |    |    |    | 3               | 3  | 3  | 3  |    | 4                |    | 4  |    |    |                 | 4  | 3  | 3                | 3  | 3  | 3  |  |
| 6 | Место занятий и инвентарь.                          | 3               | 3  |    |    |                |    |    |    |    | 3               | 3  | 3  | 3  |    | 4                |    | 4  |    |    |                 | 3  | 3  | 3                | 3  | 3  | 3  |  |
|   | <b>Общая физическая подготовка 104 ч.</b>           |                 |    |    |    |                |    |    |    |    |                 |    |    |    |    |                  |    |    |    |    |                 |    |    |                  |    |    |    |  |
| 1 | Гимнастические упражнения                           | 33              | 33 | 33 | 33 | 24             | 24 | 24 | 24 | 24 | 20              | 20 | 20 | 20 | 27 | 27               | 27 | 27 | 27 | 19 | 19              | 19 | 27 | 27               | 27 | 27 | 27 |  |
| 2 | Акробатические упражнения                           | 33              | 33 | 33 | 33 | 24             | 24 | 24 | 24 | 24 | 20              | 20 | 20 | 20 | 27 | 27               | 27 | 27 | 27 | 19 | 19              | 19 | 27 | 27               | 27 | 27 | 27 |  |
| 3 | Легкоатлетические упражнения                        | 33              | 33 | 33 | 33 | 24             | 24 | 24 | 24 | 24 | 20              | 20 | 20 | 20 | 27 | 27               | 27 | 27 | 27 | 19 | 19              | 19 | 27 | 27               | 27 | 27 | 27 |  |
| 4 | Метания   | 33              | 33 | 33 | 33 | 24             | 24 | 24 | 24 | 24 | 20              | 20 | 20 | 20 | 27 | 27               | 27 | 27 | 27 | 19 | 19              | 19 | 27 | 27               | 27 | 27 | 27 |  |
|   | <b>Специальная физическая подготовка 30 ч.</b>      |                 |    |    |    |                |    |    |    |    |                 |    |    |    |    |                  |    |    |    |    |                 |    |    |                  |    |    |    |  |
| 1 | Бег по заданию                                      | 8               | 8  | 8  | 8  | 11             | 11 | 11 | 11 | 11 | 12              | 12 | 12 | 12 | 14 | 14               | 14 | 14 | 14 | 14 | 14              | 14 | 13 | 13               | 13 | 13 | 13 |  |
| 2 | Подвижные игры                                      | 8               | 8  | 8  | 8  | 11             | 11 | 11 | 11 | 11 | 12              | 12 | 12 | 12 | 14 | 14               | 14 | 14 | 14 | 14 | 14              | 14 | 13 | 13               | 13 | 13 | 13 |  |
| 3 | Упражнения для развития прыгучести                  | 8               | 8  | 8  | 8  | 11             | 11 | 11 | 11 | 11 | 12              | 12 | 12 | 12 | 14 | 14               | 14 | 14 | 14 | 14 | 14              | 14 | 13 | 13               | 13 | 13 | 13 |  |
| 4 | Многократные броски набивного мяча                  | 8               | 8  | 8  | 8  | 11             | 11 | 11 | 11 | 11 | 12              | 12 | 12 | 12 | 14 | 14               | 14 | 14 | 14 | 14 | 14              | 14 | 13 | 13               | 13 | 13 | 13 |  |
|   | <b>Техническая подготовка 90 ч.</b>                 |                 |    |    |    |                |    |    |    |    |                 |    |    |    |    |                  |    |    |    |    |                 |    |    |                  |    |    |    |  |
| 1 | Перемещения и стойки                                | 3               | 3  | 3  | 3  | 3              | 3  | 3  | 3  | 3  | 3               | 3  | 3  | 3  | 3  | 3                | 3  | 3  | 3  | 3  | 3               | 3  | 3  | 3                | 3  | 3  | 3  |  |
| 2 | Передачи мяча сверху, снизу                         | 27              | 27 | 27 | 27 | 17             | 17 | 17 | 17 | 17 | 17              | 17 | 17 | 17 | 18 | 18               | 18 | 18 | 18 | 18 | 20              | 20 | 16 | 16               | 16 | 16 | 16 |  |
| 3 | Отбивание мяча кулаком                              | 27              | 27 | 27 | 27 | 17             | 17 | 17 | 17 | 17 | 17              | 17 | 17 | 17 | 18 | 18               | 18 | 18 | 18 | 18 | 20              | 20 | 16 | 16               | 16 | 16 | 16 |  |
| 4 | Подачи  | 27              | 27 | 27 | 27 | 17             | 17 | 17 | 17 | 17 | 17              | 17 | 17 | 17 | 18 | 18               | 18 | 18 | 18 | 18 | 20              | 20 | 16 | 16               | 16 | 16 | 16 |  |
| 5 | Нападающий удар                                     | 27              | 27 | 27 | 27 | 17             | 17 | 17 | 17 | 17 | 17              | 17 | 17 | 17 | 18 | 18               | 18 | 18 | 18 | 18 | 20              | 20 | 16 | 16               | 16 | 16 | 16 |  |
| 6 | Блокирование  | 27              | 27 | 27 | 27 | 17             | 17 | 17 | 17 | 17 | 17              | 17 | 17 | 17 | 18 | 18               | 18 | 18 | 18 | 18 | 20              | 20 | 16 | 16               | 16 | 16 | 16 |  |
|   | <b>Тактическая подготовка 16ч.</b>                  |                 |    |    |    |                |    |    |    |    |                 |    |    |    |    |                  |    |    |    |    |                 |    |    |                  |    |    |    |  |
| 1 | Индивидуальные действия                             |                 |    |    |    | 15             | 15 | 15 | 15 | 15 | 17              | 17 | 17 | 17 | 5  | 5                | 5  | 5  | 5  | 5  | 6               | 6  | 11 | 11               | 11 | 11 | 16 |  |
| 2 | Групповые действия                                  |                 |    |    |    | 15             | 15 | 15 | 15 | 15 | 17              | 17 | 17 | 17 | 5  | 5                | 5  | 5  | 5  | 5  | 6               | 6  | 11 | 11               | 11 | 11 | 16 |  |
| 3 | Командные действия                                  |                 |    |    |    | 15             | 15 | 15 | 15 | 15 | 17              | 17 | 17 | 17 | 5  | 5                | 5  | 5  | 5  | 5  | 6               | 6  | 11 | 11               | 11 | 11 | 16 |  |
| 4 | <b>Интегральная подготовка 16 ч.</b>                |                 |    |    |    | 30             | 30 | 30 | 30 | 30 | 33              | 33 | 33 | 33 | 27 | 27               | 27 | 27 | 27 | 27 | 39              | 39 | 30 | 30               | 30 | 30 | 30 |  |
|   | <b>Соревнования 32 ч.</b>                           |                 |    |    |    |                |    |    |    |    |                 |    |    |    |    |                  |    |    |    |    |                 |    |    |                  |    |    |    |  |

|                                    |   |    |    |    |    |   |   |   |   |   |  |  |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------|---|----|----|----|----|---|---|---|---|---|--|--|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1                                  | Веселые старты                                |    |    |    |    |   |   |   |   |   |  |  |  | 11 | 11 | 11 | 11 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 13 | 13 | 13 | 11 | 11 | 11 | 11 | 16 |
| 2                                  | Мини-волейбол                                 |    |    |    |    |   |   |   |   |   |  |  |  | 11 | 11 | 11 | 11 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 13 | 13 | 13 | 11 | 11 | 11 | 11 | 16 |
| 3                                  | Волейбол 2 х 2, 3 х 3 по специальным правилам |    |    |    |    |   |   |   |   |   |  |  |  | 11 | 11 | 11 | 11 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 13 | 13 | 13 | 11 | 11 | 11 | 11 | 16 |
| <b>Контрольные испытания 14 ч.</b> |   |    |    |    |    |   |   |   |   |   |  |  |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1                                  | Бег 30 метров                                 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 2                                  | Челночный бег 3 х 10 метров                   | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 3                                  | Прыжок в длину с места                        | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 4                                  | Метание набивного мяча (1 кг) сидя            | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 5                                  | Бег 5 минут                                   | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 6                                  | Подтягивание в висе                           | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

### Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам на 2019-2020 учебный год (март- август)

| №  | Разделы программы                                   | март |    |    |    |    | апрель |    |    |    |    | май |    |    |    | июнь |    |    |    |    | июль |    |    |    | август |    |    |  |
|--|---|------|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|-----|----|----|----|------|----|----|----|----|------|----|----|----|--------|----|----|--|
|  |   | 27   | 28 | 29 | 30 | 31 | 32     | 33 | 34 | 35 | 36 | 37  | 38 | 39 | 40 | 41   | 42 | 43 | 44 | 45 | 46   | 47 | 48 | 49 | 50     | 51 | 52 |  |
| <b>Теоретическая подготовка 10 часов</b>       |   |      |    |    |    |    |        |    |    |    |    |     |    |    |    |      |    |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |  |
| 1  | Ф.К. и спорт в России.                              | 3    | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 3  | 3   | 3  | 3  | 2  | 2    | 2  | 2  | 2  |    |      |    |    | 3  | 3      | 3  | 3  |  |
| 2  | Сведения о строении и функциях организма человека.  | 3    | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 3  | 3   | 3  | 3  | 2  | 2    | 2  | 2  | 2  |    |      |    |    | 3  | 3      | 3  | 3  |  |
| 3  | Влияние физических упражнений на организм человека. | 3    | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 3  | 3   | 3  | 3  | 2  | 2    | 2  | 2  | 2  |    |      |    |    | 3  | 3      | 3  | 3  |  |
| 4  | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.         | 3    | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 3  | 3   | 3  | 2  | 2  | 2    | 2  | 2  |    |    |      |    | 3  | 3  | 3      | 3  |    |  |
| 5  | Правила игры в волейбол.                            | 3    | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 3  | 3   | 3  | 2  | 2  | 2    | 2  | 2  |    |    |      |    | 3  | 3  | 3      | 3  |    |  |
| 6  | Место занятий и инвентарь.                          | 3    | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 3  | 3   | 3  | 2  | 2  | 2    | 2  | 2  |    |    |      |    | 3  | 3  | 3      | 3  |    |  |
| <b>Общая физическая подготовка 104 ч.</b>      |   |      |    |    |    |    |        |    |    |    |    |     |    |    |    |      |    |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |  |
| 1  | Гимнастические упражнения                           | 24   | 24 | 24 | 24 | 24 | 27     | 27 | 27 | 27 | 19 | 19  | 19 | 19 | 32 | 32   | 32 | 32 | 32 | 33 | 33   | 33 | 33 | 32 | 32     | 32 | 32 |  |
| 2  | Акробатические упражнения                           | 24   | 24 | 24 | 24 | 24 | 27     | 27 | 27 | 27 | 19 | 19  | 19 | 19 | 32 | 32   | 32 | 32 | 32 | 33 | 33   | 33 | 33 | 32 | 32     | 32 | 32 |  |
| 3  | Легкоатлетические упражнения                        | 24   | 24 | 24 | 24 | 24 | 27     | 27 | 27 | 27 | 19 | 19  | 19 | 19 | 32 | 32   | 32 | 32 | 32 | 33 | 33   | 33 | 33 | 32 | 32     | 32 | 32 |  |
| 4  | Метания   | 24   | 24 | 24 | 24 | 24 | 27     | 27 | 27 | 27 | 19 | 19  | 19 | 19 | 32 | 32   | 32 | 32 | 32 | 33 | 33   | 33 | 33 | 32 | 32     | 32 | 32 |  |
| <b>Специальная физическая подготовка 30 ч.</b> |   |      |    |    |    |    |        |    |    |    |    |     |    |    |    |      |    |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |  |
| 1  | Бег по заданию                                      | 11   | 11 | 11 | 11 | 11 | 13     | 13 | 13 | 13 |    |     |    |    | 7  | 7    | 7  | 7  | 7  | 8  | 8    | 8  | 8  | 7  | 7      | 7  | 7  |  |
| 2  | Подвижные игры                                      | 11   | 11 | 11 | 11 | 11 | 13     | 13 | 13 | 13 |    |     |    |    | 7  | 7    | 7  | 7  | 7  | 8  | 8    | 8  | 8  | 7  | 7      | 7  | 7  |  |
| 3  | Упражнения для развития прыгучести                  | 11   | 11 | 11 | 11 | 11 | 13     | 13 | 13 | 13 |    |     |    |    | 7  | 7    | 7  | 7  | 7  | 8  | 8    | 8  | 8  | 7  | 7      | 7  | 7  |  |
| 4  | Многократные броски набивного мяча                  | 11   | 11 | 11 | 11 | 11 | 13     | 13 | 13 | 13 |    |     |    |    | 7  | 7    | 7  | 7  | 7  | 8  | 8    | 8  | 8  | 7  | 7      | 7  | 7  |  |
| <b>Техническая подготовка 90 ч.</b>            |   |      |    |    |    |    |        |    |    |    |    |     |    |    |    |      |    |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |  |
| 1  | Перемещения и стойки                                | 3    | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 3  | 3   | 3  | 3  | 3  | 3    | 3  | 3  | 3  | 3  | 3    | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  |  |
| 2  | Передачи мяча сверху, снизу                         | 15   | 15 | 15 | 15 | 15 | 14     | 14 | 14 | 14 | 20 | 20  | 20 | 20 | 15 | 15   | 15 | 15 | 15 | 20 | 20   | 20 | 20 | 15 | 15     | 15 | 15 |  |
| 3  | Отбивание мяча кулаком                              | 15   | 15 | 15 | 15 | 15 | 14     | 14 | 14 | 14 | 20 | 20  | 20 | 20 | 15 | 15   | 15 | 15 | 15 | 20 | 20   | 20 | 20 | 15 | 15     | 15 | 15 |  |

|                                     |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-------------------------------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 4                                   | Подачи  | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 20 | 20 | 20 | 20 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 20 | 20 | 20 | 20 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 5                                   | Нападающий удар                               | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 20 | 20 | 20 | 20 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 20 | 20 | 20 | 20 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 6                                   | Блокирование                                  | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 1  | 14 | 14 | 14 | 20 | 20 | 20 | 20 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 20 | 20 | 20 | 20 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| <b>Тактическая подготовка 16 ч.</b> |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1                                   | Индивидуальные действия                       | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |    |    |    |    |    |    |    |    | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  |
| 2                                   | Групповые действия                            | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |    |    |    |    |    |    |    |    | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  |
| 3                                   | Командные действия                            | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |    |    |    |    |    |    |    |    | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  |
| 4                                   | <b>Интегральная подготовка 16 ч.</b>          | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |    |    |    |    | 39 | 39 | 39 | 39 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |    |    |    |
| <b>Соревнования 32 ч.</b>           |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1                                   | Веселые старты                                | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 17 | 17 | 17 | 17 | 13 | 13 | 13 | 13 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 10 | 10 | 10 | 10 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 2                                   | Мини-волейбол                                 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 17 | 17 | 17 | 17 | 13 | 13 | 13 | 13 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 10 | 10 | 10 | 10 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 3                                   | Волейбол 2 х 2, 3 х 3 по специальным правилам | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 17 | 17 | 17 | 17 | 13 | 13 | 13 | 13 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 10 | 10 | 10 | 10 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| <b>Контрольные испытания 14 ч.</b>  |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1                                   | Бег 30 метров                                 |    |    |    |    |    | 9  | 9  | 9  | 9  | 13 | 13 | 13 | 13 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 2                                   | Челночный бег 3 х 10 метров                   |    |    |    |    |    | 9  | 9  | 9  | 9  | 13 | 13 | 13 | 13 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 3                                   | Прыжок в длину с места                        |    |    |    |    |    | 9  | 9  | 9  | 9  | 13 | 13 | 13 | 13 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 4                                   | Метание набивного мяча (1 кг) сидя            |    |    |    |    |    | 9  | 9  | 9  | 9  | 13 | 13 | 13 | 13 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 5                                   | Бег 5 минут                                   |    |    |    |    |    | 9  | 9  | 9  | 9  | 13 | 13 | 13 | 13 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 6                                   | Подтягивание в висе                           |    |    |    |    |    | 9  | 9  | 9  | 9  | 13 | 13 | 13 | 13 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### Теоретическая подготовка (8 часов)

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий. Рекомендуемый перечень тематических разделов по теории:

1. Ф.К. и спорт в России.
2. Сведения о строении и функциях организма человека.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
5. Правила игры в волейбол.
6. Место занятий и инвентарь.

#### Общая физическая подготовка (86 часов)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

**Гимнастические упражнения** подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

**Акробатические** упражнения включают группировки и перекуты 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.

**Спортивные и подвижные игры.** Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы»,

«Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

### **Специальная физическая подготовка (45 часов)**

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

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 и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

**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 па гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

**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 30 раз, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многokратные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично без лишних до скоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет – прыжки на одной ноге).

**Прыжки** на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении

руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются па стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя па месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.** Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. 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.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

## Техническая подготовка (72 часа)

### Техника нападения

#### 1. Перемещения и стойки:

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

#### 2. Передачи мяча сверху двумя руками:

- над собой на месте и после перемещения различными способами;
- с набрасывания партнера на месте и после перемещения;
- в парах;
- в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2;
- с изменением высоты и расстояния на месте и в сочетании с перемещениями;
- на точность с собственного подбрасывания и партнера.

#### 3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее:

- стоя на площадке и в прыжке;
- после перемещения.

#### **4. Поддачи:**

- нижняя прямая: 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;
- из-за лицевой линии в правую-левую половины площадки.

#### **5. Нападающий удар прямой:**

- ритм разбега в три шага;
- ударное движение кистью по мячу стоя у стены;
- 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 мяча сверху двумя руками:**

- после отскока от пола;
- после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м);
- прием нижней прямой подачи.

#### **3. Прием мяча снизу двумя руками:**

- наброшенного партнером на месте и после перемещения;
- в парах, направляя мяч вперед-вверх,
- «жонглирование» стоя на месте и в движении;
- прием подачи и первая передача в зону нападения.

#### **4. Блокирование:**

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

### **Тактическая подготовка (37 часов)**

#### **Тактика нападения**

#### **1. Индивидуальные действия:**

- выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи;
- выбор способа отбивания мяча через сетку: двумя руками 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 или на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

#### **2. Групповые действия:**

- взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче;
- игрока зоны 3 (2) 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 (4, 3).

### **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;
  - выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.
- 2. Групповые действия:** взаимодействие игроков при приеме подачи и I-ой передачи:
- игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;
  - игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;
  - игроков зон 5,1 с игроками зон 4 и 2;
  - игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6
- 3. Командные действия:**
- расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

### **Контрольные упражнения(14 часов) и соревнования(20 часов)**

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверку выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных нормативов;
- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

### **Интегральная подготовка (30 часов)**

- Двусторонние игры.
- Товарищеские игры.
- Районные соревнования, первенство ДЮСШ.

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

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

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

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

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

### **Ожидаемые результаты в группе начальной подготовки**

1. Сохранность обучающихся в группе.
2. Выполнение нормативов по физической и технической подготовке.
3. Участие в соревнованиях: в школе, в районе.

### **Медицинское обследование**

**Цель:** Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий волейболом осуществляется медсестрой спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.

2. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом физкультурного диспансера 2 раза в учебном году (октябрь- апрель).

### **Летние оздоровительные мероприятия**

В летний период для обучающихся проводятся учебно-тренировочные сборы и восстановительные сборы в спортивно-оздоровительных лагерях, лагерях с дневным пребыванием детей и по индивидуальным планам.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

#### **Восстановительные мероприятия**

Основные восстановительные средства:

1. Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.
2. Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-38<sup>0</sup> с добавлением «Хвойного экстракта»).
3. Сауна, парная баня – применять накануне «дня отдыха».
4. Плавание в бассейне в течение 20-25 минут.
5. Массаж и самомассаж.

## **Восстановительные средства**

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно – соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Восстановительные процессы подразделяются на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений. Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

### **Педагогические средства восстановления включают:**

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, построение тренировочных и соревновательных циклов, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

### **Психолого-педагогические средства включают:**

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

### **Медико-гигиенические средства восстановления включают:**

- сбалансированное питание, физические средства восстановления (душ, сауна)
- обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.
- 

### **Психологические средства восстановления включают:**

- психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых.
- особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь

проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

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

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на начальном этапе в 3 году подготовки, на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

#### ***Первый год.***

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

## VI. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контрольно-переводные испытания по технико-тактической подготовке,  
для начального этапа 1 –года обучения (девушки и юноши)

| № | Контрольные нормативы                          | Этап начальной подготовки<br>(на конец года) |
|---|--|--|
|   |  | 1<br>год                                     |
| 1 | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 3  |
| 2 | Подача на точность 11-12 лет- верхняя прямая;  | 3  |
| 3 | Прием подачи в зону 3                          | 4  |

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке

| № | Контрольные нормативы                              | Группы начальной |         |
|---|--|------------------|---------|
|   |  | юноши            | девушки |
| 1 | Бег 30 м,с.,                                       | 5,5              | 5,9     |
| 2 | Челночный бег 5х6,                                 | 12,0             | 12,2    |
| 3 | Прыжок в длину с места, см                         | 185              | 165     |
| 4 | Прыжок вверх «Абалакова»                           | 40               | 34      |
| 5 | Метание н/мяча 1 кг из-за головы 2 руками сидя –м. | 5,8              | 4,0     |
| 6 | Подтягивание (ю), отжимание (д)                    | 5                | 20      |

## **V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Обеспечение программы методической продукцией**

#### ***1. Дидактические материалы:***

- Изучение и освоение технических приемов в волейболе. Учеб. пособий в электронном варианте.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

#### ***2. Методические рекомендации:***

- Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

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

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

#### **спортивный инвентарь:**

- волейбольные мячи – на пару обучающихся;
- набивные мячи - на пару обучающихся;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- насос для накачивания мячей;

#### **спортивные снаряды:**

- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов;
- перекладины для подтягивания-5-7 штук.

## VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Литература для тренера-преподавателя

1. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол методическое пособие по обучению игре М.: Terra-Спорт, 2005.
2. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар. света, 1981.
3. Беляев А.В. , Волейбол на уроке физической культуры,- М, 2005г.
4. Беляев А.В. , М.В. Булыкина М.В. – М, 2007г. Волейбол: теория и методика тренировки. – М, 2007г.
5. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Terra-Спорт, 2001.
6. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.
7. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
8. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
9. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
10. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
11. Железняк Ю.В., Портнова Ю.М. Спортивные игры – М, 2000г.
12. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
13. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
14. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
15. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. — М: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с., в электронном варианте.

### Литература для учащихся:

16. Козырева Л.В., Волейбол Азбука спорта – М.: Физкультура и спорт, 2003.
17. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры М: серия Физическая культура и спорт в школе, 2004.