

Муниципальная бюджетная организация дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа п.Сангар»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 3 от
12 02 2024г.

Утверждаю:
Директор «ДЮСШ п. Сангар»
Кузнецко А.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО
ВОЛЕЙБОЛУ

Для учебно – тренировочных групп
второго года обучения (УТГ – 2).

Срок реализации программы 3 года
Возраст обучающихся 10-18 лет

Рабочую программу разработал
Тренер-преподаватель
По вольной волейболу Тукачева Е.В.

п. Сангар, 2024г.

Содержание программы

| | |
|---|----|
| Пояснительная записка..... | 2 |
| Общие требования к организации учебно-тренировочного процесса отделения волейбол..... | 3 |
| Основы многолетней подготовки спортсменов..... | 6 |
| Годовой план-график..... | 6 |
| Техническая подготовка..... | 7 |
| Тактическая подготовка..... | 9 |
| Контрольный раздел..... | 16 |
| Материально-техническая база..... | 20 |
| Список используемой литературы..... | 21 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает волейболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки игроков.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе представлен годовой учебный план на 32 рабочих недели, планы-графики на каждый этап подготовки (см. табл. 3-13).

В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально подготовительными, предсоревновательными и соревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных -увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных - задачи физической подготовки решаются только специализированными средствами.

В разделе также представлены блоки, рекомендуемые для занятий различной направленности, и сформулированы методические установки, которых следует придерживаться при определении преимущественной тренировочной направленности тех или иных упражнений.

Для выполнения поставленных задач, необходимо систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и организация проведения контрольных игр. Для получения запланированных результатов по подготовке спортивного резерва необходимо осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных фильмов, видеозаписей соревнований квалифицированных игроков, прохождение инструкторской и судейской практики, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Программа составлена для работы в МБОУ ДО «ДЮСШ п. Сангар» в соответствии с типовым положением о детско-юношеских спортивных школах и с учетом опыта работы в образовательных

учреждениях спортивной направленности. Настоящая программа разработана и составлена на основании следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральный закон «Об образовании»
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
- положения о ДЮСШ, СДЮСШОР
- примерная программа по волейболу Федерального агентства по физической культуре и спорту «Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва»;
- с учетом законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства РФ, нормативных актов, регламентирующих работу спортивных школ.

Основная цель реализации данной программы физическое воспитание детей и организация работы по подготовке спортивного резерва для сборных команд по волейболу различных возрастных групп.

Многолетняя подготовка волейболиста строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

Данная программа является рабочей программой обучения волейболу в рамках спортивной подготовки учащихся в МБОУ ДО «ДЮСШ п. Сангар»

В результате применения данной рабочей программы планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам дополнительного образования детей, ориентированных на раскрытие личности обучающегося;
- стабилизации форм и принципов обучения в системе многолетней подготовки юных волейболистов;
- повышения качества обучения, воспитания, развития;
- повышения спортивных результатов в подготовке игроков сборной ДЮСШ
- повышения сохранности контингента учащихся;
- повышения сохранности тренерского состава и привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- возрастания популярности занятий спортом и волейболом, в частности.

Раздел I. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ОТДЕЛЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА

Основная цель программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки юношей и девушек для вовлечения как можно большего количества детей к занятиям спортом.

Многолетняя подготовка волейболистов предусматривает поэтапное проведение учебно-тренировочных занятий.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, физических и психофизиологических возможностей учащихся. Перевод спортсменов в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок производится решением тренерского совета и обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и игровой практики.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки спортсмена.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

МБОУ ДО «ДЮСШ» организует работу с обучающимся в течение 8 месяцев. Учебный год начинается 1 октября и заканчивается, как правило, 15 мая. Годовой объем учебно-тренировочной работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 32 недели и 2 недели рассчитываются на работу в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха. В каникулярное время спортсмены могут быть привлечены к работе на учебно-тренировочном сборе. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены, но не должны превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией ДЮСШ по представлению тренера-преподавателя с целью установления более благоприятно режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях.

Для каждой группы представлены показатели наполняемости и режима учебно-тренировочной и соревновательной работы в соответствии с установленными нормами и требованиями (таблица №1, №2).

Таблица 1

Численный состав и возраст занимающихся на всех этапах подготовки

| Этап | Год обучения | Возраст учащихся, лет | Кол-во уч-ся в учебной группе, чел. | Уровень спортивной подготовленности |
|------|--------------|-----------------------|-------------------------------------|---|
| УТ | 1-й | 12-13 | 12-20 | Выполнение нормативов ОФП, СФП |
| УТ | 2-й | 13-14 | 12-18 | Выполнение нормативов ОФП, СФП |
| УТ | 3-й | 14-15 | 12-18 | Выполнение нормативов спортивного разряда |

Таблица 2

Объем учебно-тренировочной нагрузки в группах отделения волейбола по годам обучения

| Этапы подготовки | Период обучения (лет) | Общий объем подготовки (час). Кол-во часов в неделю |
|----------------------|-----------------------|---|
| Учебно-тренировочный | до 1 года | 9 |
| | 2-ой год | 9 |
| | 3-й год | 9 |

Правила приема и обучения учащихся в ДЮСШ на отделение «волейбол»

1. УСЛОВИЯ ПРИЕМА

1.1. Группы начальной подготовки комплектуются из числа учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься волейболом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - волейбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

1.2. В ДЮСШ в группы начальной подготовки принимаются дети, достигшие возраста 8 лет и не имеющие медицинских противопоказаний, подтвержденных письменным разрешением врача-педиатра поликлиники по месту жительства.

Тесты по физической подготовке

| № | Контрольные упражнения | Контрольные нормативы | | | | | |
|---|------------------------------|-----------------------|---------|----------|---------|----------|---------|
| | | 7-8 лет | | 9 лет | | 10 лет | |
| | | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1 | Бег 20 м (сек) | 00:04,3 | 00:04,5 | 00:04,3 | 00:04,5 | 00:04,2 | 00:04,3 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 140 | 155 | 160 | 160 | 170 |
| 3 | Прыжок в высоту с места (см) | 30 | 28 | 32 | 34 | 36 | 38 |

Для зачисления необходимы следующие документы:

- заявление родителей (законных представителей);
- медицинская справка о состоянии здоровья ребенка, выданная лечебным учреждением по месту жительства;
- личная карточка учащегося (выдается тренером);
- копия свидетельства о рождении или паспорта;
- копия медицинского страхового полиса;
- 2 фотографии (3,5 x 4,5 цветные, на белом фоне, подписанные с обратной стороны)

1.3. Прием учащихся в учебно-тренировочные группы осуществляется при условии выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, разрядных требований, предусмотренных программой и наличия документов, определенных пунктом 1.1.

2. УСЛОВИЯ ОБУЧЕНИЯ

2.1. Учебный год в ДЮСШ начинается с 1 октября, учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на 32 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в

условиях спортивной школы и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

2.2. В группы НП-1,2 (на отделение волейбола) зачисляются учащиеся, которые достигнут возраста 8 лет в год приема.

2.3. В группах начальной подготовки (НП-3), учебно-тренировочных (УТ-1-5) обучаются учащиеся, успешно сдавшие переводные нормативы соответствующих этапов подготовки и выполнившие необходимые программные требования.

2.4. Учащиеся, не выполнившие программные требования, могут продолжить обучение повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки или могут быть отчислены по решению педагогического совета спортивной школы.

Раздел 2. ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей.

Учебно-тренировочный этап (УТ) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Общие задачи учебно-тренировочного этапа.

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК 9 часов (второй год обучения)

| Содержание занятий | часы | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
|------------------------------|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Теория | 19 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| Правила поведения спортсмена | | 1 | 1 | | | | | | | | | | |
| Гигиена | | 1 | | | | | | | | 1 | | | |
| Самоконтроль | | | | 1 | | | | | 1 | | | | |
| Олимпийские игры | | | | 1 | | | | | 1 | | | | |
| Игры «Дети Азии» | | | | | | | | 1 | | | | | 2 |
| Спортивная команда | | | | | 1 | | | | | 1 | | | |
| Атака в волейболе | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | | |
| Защита в волейболе | | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | |
| Итого по разделу | 19 | | | | | | | | | | | 1 | |
| ОФП | 103 | 10 | 10 | 9 | 9 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 10 | 10 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| СФП | 75 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 6 | 6 |
| Техническая | 165 | 12 | 12 | 13 | 13 | 14 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 15 | 14 |
| Тактическая | 50 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Учебные и тренировочные игры | 44 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Контрольные нормативы | 6 | 2 | 2 | | | | | | | | 2 | | |
| Медицинское обследование | 6 | | 2 | | | 2 | | | | 2 | | | |
| Итого по разделу | 449 | | | | | | | | | | | | |
| Всего часов | 468 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 |

3.2. Программный материал

Программный материал состоит из нескольких разделов (теоретического, практического, контрольного, восстановительных мероприятий), охватывающих все виды спортивной подготовки учащихся отделения волейбола и обеспечивающих интегральную подготовку волейболистов.

3.2.1. Теоретический раздел

Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «волейбол», но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма. Перечень теоретических тем, предлагаемых спортсменам на всех этапах подготовки.

3.2.2. Практический раздел

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах по этапам спортивной подготовки. Этот раздел предусматривает как обучение (совершенствование) занимающихся техническим и тактическим действиям, развитие (воспитание) физических качеств, так и повышение уровня психологической подготовленности необходимой для становления высококвалифицированного спортсмена.

Методико-практические занятия обеспечивают овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей.

Учебно-тренировочные занятия направлены на приобретение опыта творческой спортивной деятельности, достижения профессионального совершенства в овладении техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки волейболиста, повышения уровня функциональных и двигательных способностей спортсменов, направленного формирования качеств и свойств их личности.

Техническая подготовка

| Приемы игры | Этапы начальной подготовки | | | Этап учебно-тренировочный | | | | |
|---|----------------------------|-----|-----|---------------------------|-----|-----|-----|-----|
| | Год обучения | | | | | | | |
| | 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| Перемещения приставными шагами: лицом, пра- | + | + | + | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|--|---|---|
| вым. левым боком вперед | | | | | | | | |
| Остановка шагом | + | + | + | | | | | |
| Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки | + | + | | | | | | |
| Передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям | + | + | | | | | | |
| Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки | + | + | | + | | | | |
| Передача мяча сверху в стену | + | + | | + | | | | |
| Отбивание мяча снизу с наброса партнера | + | + | | | | | | |
| Подбивание мяча снизу над собой | + | + | | | | | | |
| Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища | + | + | | | | | | |
| Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м) | + | + | | | | | | |
| Подача через сетку с близкого расстояния | + | + | | | | | | |
| Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху над собой, вверх-вперед на месте и после перемещений лицом, боком, остановки и поворота лицом в сторону передачи | | + | | | | | | |
| Передачи мяча в треугольнике в зонах: 3-4-6, 3-2-6, 3-2-1, 3-4-5 (расстояние до 3 м) | | + | + | | | | | |
| Приём подачи двумя руками сверху и снизу | | + | | | | | | |
| Нападающий удар с места сильнейшей рукой через сетку с собственного подброса и передачи партнера | | + | | | | | | |
| Прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 | | + | | | | | | |
| Подачи мяча: Верхняя прямая за зонами 1-6-5 до 2-1 и 4-5 зонам | | | | | | | + | |
| Планирующая подача в пределах площадки | | | | | | | + | |
| Нападающий удар с задней линии с передачи параллельно линии нападения и из площадки нападения | | | | | | | + | + |

| | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|---|---|
| Нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4 | | | | | | | | + | + |
| Приём мяча снизу одной рукой попеременно в опорном положении и после падения от нападающих ударов, на страховке | | | | | | | | + | |
| Приём мяча поочередно правой, левой рукой у сетки и от сетки после перемещений | | | | | | | | + | |

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка игроков осуществляется в двух взаимосвязанных и взаимообусловленных направлениях, обеспечивающих слаженное взаимодействие игроков на площадке: тактика нападения и тактика защиты.

| Приемы игры | Год обучения | | | | | | | |
|---|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | | | | |
| | 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи | + | + | + | + | | | | |
| Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу) | + | + | + | | | | | |
| Выбор места при приёме подачи | + | | + | + | + | + | | |
| Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч. | + | + | + | | + | | | |
| Приём мяча к сетке в зону 3. | | + | | | | | | |
| Передача мяча через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего навыками приёма или неуспешного возвратиться в свою зону. | | + | | | | | | |
| Взаимодействие игроков зон 3 и 4, 3 и 2 в нападении и защите | | + | | | | | | |
| Взаимодействие игроков передней и задней линий при нападении и защите. | | + | | | | | | |
| Выбор места для выполнения нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). | | | + | + | + | | | |
| Выбор способа отбивания мяча через сетку: верхней, ниж- | | | + | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|---|---|--|--|
| ней передачей, одной рукой, на месте, в прыжке. | | | | | | | |
| Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращён спиной. | | | + | | | | |
| Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. | | | + | | | | |
| Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4 и 2, стоя к ним спиной при передаче. | | | + | | | | |
| Взаимодействие игроков передней и задней линии игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2). | | | + | | | | |
| Система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием подачи и первая передача в зону 3. Вторая передача в зоны 4 и 2. | | | + | | | | |
| Приём подачи и первая передача в зону 2. Вторая передача в зоны 4 и 3. | | | + | | | | |
| Определение времени для отталкивания при блокировании, временность выноса рук над сеткой (при подводящих упражнениях для нападающего удара). | | | + | | | | |
| Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. | | | + | | | | |
| Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2. | | | + | | | | |
| Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок, выбегающий в зону 3(2) на передачу из других зон передней линии. | | | + | | + | | |
| Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче | | | | + | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4. | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие различных качеств, необходимых для дальнейших занятий в спортивных группах, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Гимнастические упражнения:

Для мышц туловища и живота

1. Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны, со сгибанием и разгибанием туловища.
2. Подъем прямых ног из положения виса.
3. Подъем ног и касание ими пола за головой из положения лежа на спине.
4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
5. Ноги на ширине плеч. Вращение корпуса.
6. Упражнения 4 и 5 с отягощениями — гантелями, набивными мячами, мешочками с песком или дробью.
7. Ноги на ширине плеч. Повороты туловища.
8. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами.
- 6 9. Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх (прогибание).
10. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног — «велосипед».
11. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловища назад.
12. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.
13. Сесть на пол, ноги врозь. Повороты туловища в стороны.
14. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения сидя на полу.
15. Из положения лежа на спине:
 - а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их;
 - б) круговые движения ногами;
 - в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой;
 - г) поднимать ноги под углом 45—90° и выше;
 - д) поднимать одновременно ноги и туловище.
16. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.
17. Упор присев. Выбросить ноги до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.
18. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.
19. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.
20. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.
21. Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.

Для мышц рук и плечевого пояса

1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах.
2. То же с отягощениями.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре; туловище прямое.
4. Броски набивных мячей, легкоатлетических ядер с разгибанием рук в локтевых и лучезапястных суставах.

5. Упражнения с гимнастическими палками.
6. С булавами.
7. С эспандером и амортизатором.
8. Отталкивание руками от стены, пола.
9. Жим веса лежа на спине.
10. Ходьба на руках (с поддержкой партнера).
11. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).
12. Наматывание на валик веревки с подвешенной гирей весом 16 кг.
13. Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на кистях у стены.
14. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.
15. Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.
16. Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.
17. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.
18. Первый партнер стоит, разведя ноги, руки на поясе. Второй сзади сводит локти первого назад, первый противится этому.

Для мышц ног

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.
2. Выпрыгивания из положения седа,
3. То же, но с отягощением.
4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
5. Перескоки с ноги на ногу.
6. Прыжки на двух ногах.
7. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением.
8. Подъем на носки с отягощением.
9. Спрыгивание с последующим, без пауз, выпрыгиванием на предмет различной высоты.
10. То же, но с отягощением.
11. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.
12. Выпрыгивание с гирей весом 32 кг на параллельных гимнастических скамейках.
13. Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т. п.
14. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.
15. Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на нее. Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.

Для мышц задней поверхности бедра

1. Лежа на груди на гимнастическом столе, поднимать прямые ноги.
2. То же, но с отягощением.
3. Лежа на груди, поднимать руки вверх. Прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги.
4. Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое.
5. То же, но с отягощением.
6. Лежа на бедрах поперек гимнастического кося лицом вниз, стопами ног зацепиться за гимнастическую стенку. Подъем туловища вверх.
7. Лежа на спине, отбивать ногами набивной мяч.
8. В выпаде — прыжком менять положение ног.

9. Стоя на коленях, стопами ног зацепиться за рейку гимнастической стенки. Медленное опускание туловища вперед, без сгибания в тазобедренных суставах.

Акробатические упражнения:

1. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.
2. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.
3. Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре стоя на коленях.
4. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками.
5. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.
6. Из положения стоя на коленях перекидывание вперед прогнувшись.
7. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.
8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
9. Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).
10. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки.
11. Кувырки вперед с трёх шагов и небольшого разбега.
12. Кувырки вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.
13. Длинный кувырок вперед.
14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
15. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.
16. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).
17. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.
18. Мост с помощью партнёра и самостоятельно.
19. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет)
20. Комплексы вышеуказанных упражнений.

Легкоатлетические упражнения:

1. Бег с ускорением до 50-60 м.
2. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
3. Повторный бег 2-3 X 30-40 м (12-14 лет), 3-4 X 50-60 м (15-17 лет).
4. Эстафетный бег с этапами до 60 м.
5. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (кол-во препятствий от 4 до 10). В качестве препятствий – набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.
6. Бег или кросс до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики).
7. Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».
8. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики).
9. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.
10. Метание гранаты.
11. Многоборье. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

Спортивные игры.

1. Баскетбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину.
2. Гандбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков по воротам.
3. Мини-футбол.

Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры.

1. «Гонка мячей»
2. «Салки»
3. «Рыбак и рыбки»
4. «Метко в цель»
5. «Подвижная цель»
6. Эстафеты с бегом, прыжками, с мячами и пр.
7. «Картошка»
8. «Охотники и утки»

9. «Катающаяся мишень» и др.

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

1. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъёмов и торможений.

2. Передвижения на скорость до 3 км.

5. Эстафеты, игры.

9. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы и скоростных качеств

1. В упоре лёжа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.

2. Вращательные движения туловищем с отягощением.

3. Подъём штанги на грудь и тяга.

4. Приседания и вставание со штангой на плечах (6-8 раз в подход).

5. Полуприседания и быстрые вставания с подъёмом на носки со штангой на плечах.

Вес – не более 50% от максимального. (10-15 раз за подход).

6. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (6-8 раз за подход).

7. Сидя на гимнастической скамейке наклоны назад с помощью партнёра, который держит за голеностопные суставы.

8. То же, но с отягощением.

9. Прыжки через скакалку.

10. Прыжки через барьеры, с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальную и максимальную высоту.

11. Прыжки на одной и двух ногах на дальность.

Упражнения для развития выносливости

1. Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй – на максимальной высоте и т.д.

2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин, отдых 40 сек. Выполнять сериями по 4-5 раз.

3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования). По 10-15 раз в серии.

4. Серия падений и кувырков.

5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперёд и назад.

6. Челночный бег.

7. Игра в волейбол 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.

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

Упражнения для развития ловкости

1. Одиночные и многократные кувырки вперёд и назад.

2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов.

3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без.

4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.

5. Эстафеты с преодолением препятствий.

6. Игра в кругу двумя-тремя мячами.

7. Игра в защите один против двух.

8. Нападающие удары из трудных положений.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

1. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

2. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается

лицом вперёд, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение 10 приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 2 до 5 кг), с поясом-отягощением. 3. Бег (приставные шаги) – в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке.

Упражнения для развития прыгучести.

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

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

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

1. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
2. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке и

положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперёд). То же, но одной рукой с шагом. Круговые движения и т.д.

3. Упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

4. Броски набивного мяча снизу одной и двумя руками.

5. Броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой.

6. Броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность.

7. Упражнения с волейбольным мячом. Подача в стену, Подача слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

1. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху-вниз – стоя на месте и в прыжке.

2. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

3. Имитация нападающего удара, держа в руках утяжелитель.

4. Метание малых мячей в цель на стене с расстояния 5-10 м. Выполняется с места, в прыжке, с разбега, обеими руками, в соревновательном режиме.

5. Совершенствование ударов по зафиксированному на игровой высоте учащегося мячу. В прыжке без разбега, с разбегом, с отягощением.

6. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последовательным прыжком и ударом по зафиксированному мячу.

7. Многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания.

8. То же, но с наброса партнёра.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

1. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча. С места, после перемещения, после поворота и пр.

2. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке полёта.

3. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену.

4. То же, но мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять обманные движения.

5. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время, а потом и до поворота.

6. То же с поворотами, перемещениями.

7. Многократные прыжки с доставанием ладонями отметки на стене (щите).

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

9. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов.

10. То же, но в 1-1,5 м от сетки. Принятие исходного положения после шага вперёд.

11. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия.

12. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнёра.

13. Нападающий имитирует разбег на нападающий удар. Блокирующий на другой стороне площадки выбирает место и время для блокирования. Повторяется многократно, сериями.

3.2.3. Контрольный раздел

Контрольный раздел. Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний - умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение (см. раздел 1) и текущий учет - на протяжении всего периода обучения. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня учебно-тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце учебного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления на соревнованиях (командный и индивидуальный результат);
- выполнения контрольных упражнений по различным видам подготовки. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей.

ВОЛЕЙБОЛ (девочки)

| № п/п | Виды испытаний | ГТО | | | | | | | | | | | | УФП | | | | | | | | | | | |
|-------|---|-------|------|------|------|--------|------|------|------|---------|------|------|------|-------|------|------|------|--------|------|------|------|---------|------|------|-----|
| | | I ст. | | | | II ст. | | | | III ст. | | | | I ст. | | | | II ст. | | | | III ст. | | | |
| 1 | Бег 30 м и 15 x 2 м, с | 13,4 | 15,2 | 15,0 | 14,9 | 14,7 | 14,5 | 14,4 | 14,2 | 14,0 | 13,8 | 13,6 | 13,7 | 12,9 | 12,7 | 12,4 | 12,2 | 12,0 | 11,7 | 11,5 | 11,3 | 11,4 | 11,2 | 11,0 | |
| 2 | Бег 30 м (бег с изменением направления), обходом, с | 11,9 | 11,7 | 11,5 | 11,4 | 11,2 | 11,0 | 10,9 | 10,7 | 10,5 | 10,4 | 10,2 | 10,0 | 9,8 | 9,7 | 9,5 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,9 | 8,7 | 8,5 | 8,4 | 8,2 | |
| 3 | Прожитый путь с ластами, см | 132 | 136 | 140 | 142 | 146 | 150 | 152 | 154 | 160 | 162 | 166 | 170 | 172 | 176 | 180 | 182 | 186 | 190 | 191 | 191 | 191 | 196 | 196 | |
| 4 | Прожитый путь по высоте пола от с. ласты с изменением направления, см | 71 | 73 | 74 | 74 | 75 | 75 | 77 | 79 | 31 | 30 | 32 | 34 | 34 | 36 | 38 | 38 | 38 | 38 | 39 | 39 | 40 | 41 | 41 | 41 |
| 5 | Изменение положения ласты 1 из ласты ласты без разрыва связи, м | 3,0 | 3,2 | 3,3 | 3,4 | 3,4 | 3,5 | 3,6 | 3,6 | 3,7 | 3,7 | 3,8 | 3,8 | 3,9 | 3,9 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,1 | 4,1 | 4,1 | 4,1 |

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| 1. | Второй перевод на высшую ст. ласты 3 в году 4 (за 10 раз) | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 9 |
| 2. | Передвижение ласты через ласты ласты с ласты | | | | | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 5 | 5 | 6 | 10 | 7 | 10 | 15 | 12 | 13 | 20 | 16 | 10 | 25 | |
| 3. | Второй перевод на высшую ст. ласты 2 в году 2 (за 10 раз) | | | | | | | | | | | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 4 | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 8 |
| 4. | Продвижение ласты с ласты в первом переводе в год 3 (за 10 раз) | | | | | | | | | | | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 7 |
| 5. | Максимальное количество ласты в секунду за время 4 с (второй перевод) (за 10 раз) | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 8 |
| 6. | Однолетнее количество ласты в секунду (за 10 раз) | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 6 |
| 7. | Подвижение ласты ласты в первом переводе ласты (за 10 раз) | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 6 | 7 | 8 | |

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1. | Второй перевод на высшую ст. ласты 4 в году 2 (лестница ласты) с ласты (за 10 раз) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Максимальное количество ласты в секунду с ласты, ласты ласты ласты (за 10 раз) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Максимальное количество ласты в секунду с ласты ласты ласты (за 10 раз) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| № п/п | Виды испытаний | ВОЛЕЙБОЛ (мальчики) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---|---------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | ТБТ | | | | | | | | | | УП | | | | | | | | | | | | |
| | | 1 с. | | 2 с. | | 3 с. | | 4 с. | | 5 с. | | 1 с. | | 2 с. | | 3 с. | | 4 с. | | 5 с. | | | | |
| 1. | Бег 30 м (6 x 5 м), с | 11,0 | 12,8 | 12,6 | 12,7 | 12,4 | 12,2 | 12,3 | 12,0 | 11,8 | 11,8 | 11,3 | 11,3 | 11,3 | 11,0 | 10,8 | 10,8 | 10,3 | 10,6 | 10,3 | 10,0 | 10,2 | 10,1 | 9,8 |
| 2. | Бег 92 м (бег с изменением направления), м/минуты, с | 16,4 | 16,2 | 16,0 | 16,0 | 16,7 | 16,5 | 16,3 | 16,1 | 16,0 | 16,1 | 15,8 | 15,3 | 15,3 | 15,0 | 14,8 | 14,8 | 14,3 | 14,6 | 14,3 | 14,0 | 14,2 | 13,9 | 13,6 |
| 3. | Прыжок в длину с места, см | 112 | 116 | 116 | 100 | 105 | 170 | 170 | 171 | 160 | 160 | 165 | 160 | 160 | 165 | 160 | 155 | 200 | 195 | 200 | 210 | 200 | 210 | 210 |
| 4. | Прыжок вверх толчком двух ног с места с помощью обеих рук, см | 26 | 28 | 30 | 28 | 32 | 37 | 34 | 37 | 40 | 38 | 42 | 43 | 43 | 43 | 43 | 42 | 45 | 43 | 43 | 52 | 48 | 47 | 45 |
| 5. | Минимум подбрасывания мяча 1 м/минуты (каждый рукой по разу), м | 3,0 | 3,1 | 3,6 | 3,8 | 4,0 | 4,2 | 4,4 | 4,6 | 4,8 | 5,0 | 5,2 | 5,4 | 5,8 | 6,0 | 6,2 | 6,2 | 6,8 | 7,3 | 7,2 | 7,8 | 8,2 | 7,5 | 8,0 |
| ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Передвижение на коленях по жолу 1 м/минуту (на 10 раз) | | | | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 6 | 6 | 7 | 8 | 7 | 8 |
| 2. | Передвижение на спине по жолу в сторону | | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 5 | 7 | 5 | 8 | 10 | 7 | 10 | 11 | 12 | 13 | 20 | 15 | 20 | 25 | 20 | 25 |
| 3. | Вперед передвижение на коленях от ступней до жолу 1 м/минуту (на 10 раз) | | | | | | | | | | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 4 | 4 | 3 | 6 | 3 | 6 | |
| 4. | Прямой шаг с подскоком и вперед передвижение в жолу 1 м/минуту (на 10 раз) | | | | | | | | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 5 | 7 | 4 | 6 |
| 5. | Наклоны вперед и назад с передвижением из жолу 4 с/минуту (на 10 раз) | | | | | | | | | | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 5 | 7 |
| 6. | Отжимания в координатном пространстве (на 10 раз) | | | | | | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | |
| 7. | Подъем корпуса в жолу в жолу в жолу (на 10 раз) | | | | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6 | 7 | 8 | 7 | 8 | |
| ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Вперед передвижение по жолу 1 м/минуту (на 2 (своей ступней) и с противоположной с ступней) (на 10 раз) | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | |
| 2. | Наклоны вперед и назад в жолу в жолу в жолу (на 10 раз) | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | |
| 3. | Защитные действия (блокирование) сетки (или сетки) при атаке с противоположной стороны (на 10 раз) | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

Физическая подготовка

1. Бег 30 м (6 x 5 м). На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

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

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

4. Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра тяжести при подскоке вверх. Отталкивание и приземление не должны выходить за пределы квадрата 50 x 50 см. Число попыток – 3. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

5. Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя на полу. Испытуемый сидит на линии, ноги врозь, держа мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же бросок вперед. Три попытки, учитывается лучший результат.

Техническая подготовка

1. Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Наброс мяча выполняется преподавателем из зоны 6. Каждый учащийся выполняет 10 попыток: учитывается количество передач, отвечающее требованиям по точности и качеству выполнения передачи (передачи с нарушением правил игры не засчитываются).

2. Передача мяча двумя руками стоя у стены. Учащийся располагается на расстоянии 2,5 м от стены, на высоте 3 м делается контрольная линия. Учащийся подбрасывает мяч над собой, верхней передачей посылает мяч в стену, после отскока от стены снова выполняет передачу в стену. При выполнении необходимо соблюдать расстояние до стены и высоту передачи не ниже контрольной линии. Учитывается количество передач, выполненных подряд с двух попыток (учитывается лучшая).

3. Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2. См. п.1. (вместо зоны 4 – зона 2).

4. Прием мяча после подачи через сетку и первая передача в зону 3. Нацеленная подача выполняется в зону задней линии, где расположился испытуемый. Принимая мяч в своей зоне (специально ограниченной контрольными линиями), учащийся должен направить её через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то попытка не засчитывается. Ученику даётся 10 попыток.

5. Нападающие удары прямой по ходу и с переводом из зоны 4 после второй передачи. Требования в данном виде испытаний сводятся к качественному в техническом отношении выполнению нападающего удара в прыжке после разбега, производимого со второй передачи из зоны 3. Высота передачи не менее 3 м. Испытуемый может выполнять прямые удары как по ходу, так и с переводом. Из 10 попыток учитываются только удары в прыжке после разбега с двух шагов, попавшие в пределы противоположной площадки. Действие необходимо выполнять в соответствии с правилами игры.

6. Одиночное блокирование прямого удара по ходу из зон 4 и 2. Учащийся располагается в зоне 3. Нападающие удары в прыжке после разбега с противоположной стороны площадки выполняются поочередно с зон 4 и 2 с высоких передач. Из 10 попыток учитываются мячи, отскочившие от рук блокирующего обратно в площадку соперника. При касании сетки блокирующим попытка не засчитывается.

7. Верхняя подача в пределы площадки. Основные требования: при качественном техничном исполнении верхней подачи из-за пределов площадки послать мяч в противоположную часть волейбольной площадки. 10 попыток.

Тактическая подготовка

1. Вторая передача из зоны 3 в зону 4 стоя лицом или 2 стоя спиной в соответствии с сигналом. Сигналом служат положение рук преподавателя (учащегося) за сеткой. Мяч перед передачей посылается из глубины площадки. Сигнал подаётся в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Испытуемый должен выполнить вторую передачу в зону, противоположную направлению смещения сигнала (отвести от блока). 10 попыток.

2. Нападающий удар или обманный удар (или скидка) в зависимости от того, поставлен блок или нет. В отсутствие блока необходимо выполнить нападающий удар. При появлении над сеткой блока, выполняется «обман» в прыжке одной рукой. Блок появляется во время отталкивания испытуемого при прыжке. Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность полёта мяча. Перекрытый блоком «обман» не учитывается. 10 попыток.

3. Защитные действия (блокирование или отскок от сетки) при атаке с противоположной стороны площадки. Испытуемый располагается у сетки в зоне 2 на расстоянии 1 м. С противоположной

стороны площадки учащиеся выполняют атакующие действия в зоне 4. При условии нападающего удара в прыжке, испытуемый выполняет блокирование. Если испытуемый определяет, что будет выполнена скидка или атака без прыжка, то он должен отскочить от сетки для приёма мяча в защите. Из 10 попыток учитываются те, в которых учащийся принял правильное решение и выполнил действия в соответствии с правилами игры.

3.2.5. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренеру необходимо привлекать учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

По судейству каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении внутришкольных соревнований по волейболу.
2. Знать правила заполнения протокола.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.
6. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи и в составе секретариата.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

Материально – техническая база (оборудование и инвентарь, спортивный объект)

Оборудование: сетка.

Инвентарь: мячи, набивной мяч, тяжелые мячи.

Спортивный объект: Спортивный зал «Арочный»

Используемая литература

1. Ю.Д. Железняк, К.А. Швец, Н.В. Долинская, Е.А. Борисенко, Т.В. Подольская, Ю.Ф. Буйлин «ВОЛЕЙБОЛ. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы); М.: Комитет по ФК и С при совете министров СССР, главное управление научно-методической работы, 1983;
2. «Основы волейбола»./Сост. О. Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979;
3. Ю.С. Паутов, В.Я. Беговатов, И.А. Носов, Г.А. Левин. «Педагогика физической культуры» Барнаул, АлтГТУ, 1998;
4. А.А. Кучинский «Волейбол в школе» Ленинград, 1959;
5. А.В. Ивойлов «Волейбол» Высшая школа, Минск, 1974;
6. Смоленский Государственный Институт Физической Культуры – 1974: «Тактическая

подготовка волейболистов» (учебное пособие); «Техническая подготовка волейболистов» (учебное пособие);

7. О. Чехов «Основы волейбола», Физкультура и спорт, Москва, 1979;

8. Ю.Д. Железняк «К мастерству в волейболе», Физкультура и спорт, Москва, 1978;

9. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 1979;

10. А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе», Физкультура и спорт, Москва, 1982;

11. Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский «Волейбол у истоков мастерства», Физкультура и спорт, Москва, 1998;

12. Л.Н. Слупский «Волейбол, игра связующего», Физкультура и спорт, Москва, 1984;

13. А.Самойлов «Время игры», Физкультура и спорт, Москва, 1986;

14. А.В. Ивойлов «Волейбол, очерки по биомеханике и методике тренировки», Физкультура и спорт, Москва, 1981;

15. Л.В. Былеева, А.М. Коротков «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва, 1982;

16. М.М. Боген «Обучение двигательным действиям», Физкультура и спорт, Москва, 1985.