

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ «СМЕНА»**

**ПРИНЯТА**  
решением Педагогического совета  
МБУ ДО СШ «Смена»  
Протокол от 31 августа 2023 г. № 5

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора МБУ ДО СШ «Смена»  
от 31.08.2023 г. № 12-УД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Нормативный срок обучения по программе: 10 лет

Разработчики программы:

Грико Анастасия Валерьевна - заместитель  
директора по учебно-воспитательной работе МБУ  
ДО СШ «Смена»

Толстихин Александр Геннадьевич - старший  
тренер-преподаватель по волейболу МБУ ДО СШ  
«Смена»

Красноярский край,  
ЗАТО Железногорск,  
г. Железногорск  
2023 год

## Оглавление

<b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b> .....	3
<b>ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ</b> .....	4
Объём Программы.....	5
Содержание Программы.....	5
Организация спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки .....	6
Формы обучения и организации учебно-тренировочного процесса, применяющиеся при реализации Программы.....	7
Организация воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе.....	12
Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.....	15
Инструкторская и судейская практика.....	17
Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств в учебно-тренировочном процессе.....	19
<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b> .....	23
Планируемые результаты освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки .....	23
Оценочные материалы Программы .....	25
Оценка результатов освоения Программы по годам и этапам спортивной подготовки.....	25
Контрольно-переводные нормативы (испытания) по годам и этапам спортивной подготовки.....	26
<b>ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b> .....	35
Учебный план .....	35
Календарный учебный график.....	35
Рабочие программы по видам спортивной подготовки .....	35
Учебно-тематический план .....	91
<b>ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»</b> .....	96
<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b> .....	96
Материально-технические условия реализации Программы .....	96
Кадровые условия реализации Программы .....	97
Информационно-методические условия реализации Программы.....	99
<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ</b> .....	101
Методические указания по организации контрольных мероприятий .....	101
Методические указания по проведению контрольных упражнений.....	102
Приложение № 1 к Программе .....	110
Приложение № 2 к Программе .....	111
<i><u>Приложения к Программе</u></i>	
Учебный план дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол».	
Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол».	

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (далее - Программа) предназначена для организации спортивной подготовки в рамках образовательной деятельности по спортивной дисциплине «волейбол» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Спортивная школа по спортивным играм «Смена» (далее - Учреждение).

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми актами, регламентирующими образовательную деятельность по Программе:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 26 августа 2022 г., регистрационный № 69795);

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 г. № 1218 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;

приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских

заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 03 декабря 2020г., регистрационный № 61238);

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573).

Программа разработана с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», а также с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утверждённым приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. № 987 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 декабря 2022 г., регистрационный № 71474).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства учащихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения учащихся в состав спортивных сборных команд.

## **II. Характеристика Программы**

Программа представлена в виде комплекса основных характеристик образования (объём, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде

учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ видов спортивной подготовки (учебных предметов), иных компонентов, оценочных и методических материалов, форм аттестации.

Обучение по Программе осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

### Объём Программы

Объём Программы определяется как трудоёмкость учебной нагрузки учащегося при освоении Программы, выражающаяся в количестве часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения Программы.

Объём Программы устанавливается в астрономических часах и составляет 5 538 часов (Таблица № 1 Программы).

Трудоёмкость видов спортивной подготовки (учебных предметов) устанавливается через их объём в учебном плане Программы.

### Объём Программы по этапам и годам спортивной подготовки

Таблица № 1

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю	4,5	6	6	10	10	10	12	12	18	18
Общее количество часов в год	234	312	312	520	520	520	624	624	936	936
Объём Программы (количество часов)	<b>858</b>			<b>2 808</b>					<b>1 872</b>	
	<b>5 538</b>									

### Содержание программы

Содержание Программы направлено на достижение планируемых результатов освоения Программы, в том числе, по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Содержание Программы учитывает возрастные и гендерные особенности учащихся и отражается в следующих структурных компонентах Программы:

- *в учебном плане* - через перечень видов спортивной подготовки (учебных предметов), подлежащих освоению и иных мероприятий;

- *в рабочих программах* вида спорта «волейбол», применительно к каждому этапу спортивной подготовки и году обучения.

- *в содержании программного материала* для учащихся различных возрастных категорий, применительно к каждому этапу спортивной подготовки и году обучения;

- *в оценочных материалах* - через перечень основных дидактических единиц, подлежащих освоению, применительно к каждому этапу спортивной подготовки и году обучения;

- *в методических материалах* - через тематику методических рекомендаций к проведению контрольных мероприятий, контрольных упражнений (тестов), в методических документах, разработанных для обеспечения образовательного процесса.

### **Организация спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки**

Организация спортивной подготовки осуществляется в рамках образовательной деятельности по Программе, на следующих этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 2 Программы.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	<sup>1</sup> Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальный количественный состав групп (человек)	<sup>2</sup> Максимальный количественный состав групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14	28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12	24
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	16	6	по фактической наполняемости <sup>3</sup>

**Формы обучения и организации учебно-тренировочного процесса, применяющиеся при реализации Программы**

Обучение по Программе осуществляется в очной форме.

Основной формой организации учебно-тренировочного процесса является - *учебно-тренировочное занятие*, которое может проводиться в форме групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах (60 минут) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трёх часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырёх часов.

<sup>1</sup> Программа может реализовываться в сокращённые сроки в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения (во исполнение пункта 3 части 1 статьи 34 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

<sup>2</sup> Подпункт 4.3 приказа Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

<sup>3</sup> С учётом наличия учащихся, имеющих уровень спортивной квалификации - I спортивный разряд.

В целях качественной подготовки учащихся к участию в спортивных соревнованиях, повышения их спортивного мастерства, а также обеспечения непрерывности освоения учащимися Программы, организуются *учебно-тренировочные мероприятия*, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности учащихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий (Таблица № 3 Программы).

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировоч ный этап (этап спортивной специализа ции)	Этап совершенст вования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18



2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

В соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, представленных в Программе, Учреждение ежегодно определяет план учебно-тренировочных мероприятий, планируемый к реализации в соответствующем спортивном сезоне, с учётом планирования участия учащихся в спортивных соревнованиях, утверждаемый распорядительным актом Учреждения.

Количественный состав учащихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) формируется в количестве, не превышающим 1,5 кратного численного состава команды (от количества учащихся в заявочном листе).

*Спортивные соревнования* - являются кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

#### **Требования к участию учащихся и тренеров-преподавателей в спортивных соревнованиях, предусмотренных Программой**

<sup>4</sup>Учащиеся обязаны принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных Программой (за исключением участия в спортивных мероприятиях в составе спортивной команды Учреждения, спортивных мероприятиях спортивных сборных команд Российской Федерации).

Учреждение направляет учащегося (учащихся) и тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) на спортивные соревнования на

<sup>4</sup> Пункт 1 части 2 статьи 34.4 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

основании утверждённого плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:*

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации учащихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Минимальный объём соревновательной деятельности, являющийся обязательным для выполнения учащимися представлен в Таблице № 4.

### **Объём соревновательной деятельности**

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	
Контрольные	1	1	2	2	3
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3

*Контрольные соревнования* - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических

качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учётом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и главных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и основных соревнований и быть составлена с учётом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определённое место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды.

Целью участия в *основных соревнованиях* является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

В представленной таблице № 4 «Объём соревновательной деятельности» указаны минимальные требования к объёму соревновательной деятельности применительно к этапам и периодам спортивной подготовки.

Конкретизация объёма соревновательной деятельности для конкретной группы подготовки по видам спортивных соревнований устанавливается документами планирования тренеров-преподавателей, в соответствии с

учебным планом Программы, планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Программы.

#### *Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки*

Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки используется в целях обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Объём самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебным планом Программы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

#### **Организация воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе**

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации учащихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у учащихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.<sup>5</sup>

Физическое воспитание - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры<sup>6</sup>.

---

<sup>5</sup> Пункт 2 статьи 2 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

<sup>6</sup> Пункт 25 статьи 2 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Воспитание учащихся осуществляется в процессе осуществления учебно-тренировочного процесса, при освоении учащимися видов спортивной подготовки, предусмотренных учебным планом Программы, в рамках теоретических и практических занятий.

Воспитательная работа с учащимися осуществляется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, представленным в Программе (Таблица № 5).

### Календарный план воспитательной работы

Таблица № 5

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу и соревновательному процессу; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b>	В течение года

	формирование здорового образа жизни	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - участие в профилактических акциях: «Стоп наркотик!», «Мы за здоровый образ жизни», «Остановим насилие против детей», «Международный день детского телефона доверия» и др.	
2.2	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках и иных мероприятиях	В течение года
<b>4.</b>	<b>Нравственное воспитание</b>		
4.1.	Формирование уважительного отношения к команде, соперникам, тренеру, решениям	Беседы, диспуты, разбор различных ситуаций в учебно-тренировочном процессе и соревновательном процессе,	В течение года

	спортивных судей	направленных на формирование культуры спортивного поведения учащихся	
<b>5.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
5.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	

### **Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом, антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, и разработанными с учётом указанных кодекса и правил общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждаемыми общероссийской антидопинговой организацией в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, по согласованию с ним.

Учреждение обязано реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с учащимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения учащихся информации о последствиях

допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.<sup>7</sup>

Антидопинговые мероприятия проводятся в соответствии с планом мероприятий, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Таблица № 6).

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Таблица № 6

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Учащимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за	1 раз в год	Учащимся даются максимальные

<sup>7</sup> Часть 4 статьи 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».



	нарушение антидопинговых правил»		знания по тематике
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике

### **Инструкторская и судейская практика**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися знаний, формирования начальных навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

*На учебно-тренировочном этапе* (этапе спортивной специализации) учащиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- знать основы методики проведения учебно-тренировочного занятия (структура, цели, задачи, содержание);
- составить комплекс упражнений для проведения подготовительной и (или) заключительной части учебно-тренировочного занятия;
- провести комплекс упражнений в соответствии с разработанным планом - конспектом;
- уметь организовать учащихся для проведения контрольных нормативов (тестирования) с учащимися групп начальной подготовки, выполнять отдельные задания тренера-преподавателя в рамках проведения тестирования.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства* учащиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- самостоятельно составить план-конспект учебно-тренировочного занятия в соответствии с задачами, поставленными тренером-преподавателем;
- уметь провести учебно-тренировочное занятие (части) в соответствии с планом-конспектом;
- уметь самостоятельно организовать учащихся для проведения контрольных нормативов (тестирования) с учащимися групп начальной

подготовки и учебно-тренировочного этапа, выполнять отдельные задания тренера-преподавателя в рамках проведения тестирования.

*На учебно-тренировочном этапе* (этапе спортивной специализации) учащиеся должны освоить следующие навыки судейской практики:

- знать правила вида спорта «волейбол»;
- уметь с помощью тренера-преподавателя судить спортивные соревнования по волейболу;
- уметь вести протоколы игр.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства* учащиеся должны освоить следующие навыки судейской практики:

- знать правила вида спорта «волейбол»;
- знать основы составления положения (регламента) о проведении спортивного соревнования;
- уметь с помощью тренера-преподавателя организовать проведение внутришкольных спортивных соревнований по волейболу;
- уметь самостоятельно судить спортивные соревнования по волейболу.

Инструкторская и судейская практика проводится в соответствии с учебным планом и планом инструкторской и судейской практики (Таблица № 7).

### **План инструкторской и судейской практики**

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Содержание
<b>Инструкторская практика</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	Проведение теоретических занятий по теме: «Основы методики проведения учебно-тренировочного занятия (структура, цели, задачи, содержание»).
	Самостоятельная работа	Самостоятельное составление комплексов физических упражнений для проведения подготовительной и (или) заключительной частей учебно-тренировочного занятия .
	Практические занятия	Проведение общеразвивающих упражнений в подготовительной части учебно-тренировочного занятия, упражнений на

		гибкость в заключительной части учебно-тренировочного занятия.
	Практические занятия	Участие в проведении тестирования по физической, технической подготовке (текущий контроль): помощь тренеру-преподавателю в записи результатов, организации выполнения тестов.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Самостоятельная работа	Самостоятельное составление плана-конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с задачами, поставленными тренером-преподавателем.
	Практические занятия	Самостоятельное проведение учебно-тренировочного занятия (части) в соответствии с планом-конспектом с учащимися групп начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа.
	Практические занятия	Участие в приёме контрольных нормативов у учащихся групп начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа.
<b>Судейская практика</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические и практические занятия	Правила вида спорта «волейбол».
	Практические занятия	Судейство игр в учебно-тренировочном занятии, в рамках товарищеских встреч (контрольные игры).
	Практические занятия	Самостоятельное ведение протоколов игры неофициальных спортивных соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретические и практические занятия	Правила вида спорта «волейбол», положение (регламент) о проведении спортивного соревнования.
	Практические занятия	Судейство спортивных соревнований в качестве судьи.

### **Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств в учебно-тренировочном процессе**

Медицинские, медико-биологические мероприятия проводятся с целью медицинского обеспечения и медико-биологического сопровождения учебно-тренировочного процесса.

Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств осуществляются в соответствии с планом медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (Таблица № 8).

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения  
восстановительных средств**

Таблица № 8

Этап и период спортивной подготовки	Мероприятия и средства
Этап начальной подготовки (до года)	<p align="center"><b>Медицинские мероприятия</b></p> Прохождение периодического медицинского осмотра.
	<p align="center"><b>Медико-биологические мероприятия</b></p> <i>Гидротерапия:</i> теплый душ, тёплые ванны, восстановительное плавание.
	<p align="center"><b>Восстановительные мероприятия</b></p> <i>Педагогические средства восстановления:</i> -рациональное планирование учебно-тренировочного занятия соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств; -волнообразность и вариативность нагрузки в учебно-тренировочном занятии; широкое использование специфических и неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажёров, специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления; -построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные подготовительная (разминка) и заключительная часть занятия. <i>Психологические средства восстановления (методы психорегуляции):</i> Гетерорегуляционные методы - вербальные методы внушения: беседа, убеждение, приказ, рациональное внушение. <i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный режим дня, гигиена тела, соответствующая спортивная экипировка, спортивный инвентарь, поддержание водного баланса во время и после учебно-тренировочного занятия, гигиена питания.
Этап начальной подготовки (свыше года)	<p align="center"><b>Медицинские мероприятия</b></p> Прохождение периодического медицинского осмотра учащимися.
	<p align="center"><b>Медико-биологические мероприятия</b></p> <i>Гидротерапия:</i> теплый, контрастный душ, тёплые ванны, восстановительное плавание. <i>Самомассаж,</i> в том числе с использованием специальных средств (ролл, массажный мяч), упражнения для повышения эластичности мышц (растяжка). <i>Фармакологические средства:</i> витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы - СТРОГО по назначению спортивного врача.
	<p align="center"><b>Восстановительные мероприятия</b></p> <i>Методы саморегуляции:</i> самоубеждение, самоприказы, дыхательные и мимические упражнения. <i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный режим дня, гигиена тела, соответствующая спортивная экипировка, спортивный инвентарь, поддержание водного баланса во время и после учебно-тренировочного занятия, гигиена питания.
Учебно-тренировочный	<p align="center"><b>Медицинские мероприятия</b></p> Прохождение периодического медицинского осмотра по углубленной

этап (этап спортивной специализации) (до трёх лет)	программе медицинского обследования, текущие медицинские обследования учащихся.
	<p style="text-align: center;"><b>Медико-биологические мероприятия</b></p> <p><i>Гидротерапия:</i> тёплый, контрастный душ, тёплые и горячие ванны, баня (сауна), восстановительное плавание.</p> <p><i>Массаж,</i> самомассаж, в том числе с использованием специальных средств (ролл, массажный мяч), упражнения для повышения эластичности мышц (растяжка).</p> <p><i>Фармакологические средства:</i> витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы - СТРОГО по назначению спортивного врача.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Восстановительные мероприятия</b></p> <p><i>Педагогические средства восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-рациональное планирование учебно-тренировочного занятия соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств; введение специальных восстановительных периодов;</li> <li>- волнообразность и вариативность нагрузки в учебно-тренировочном занятии; широкое использование специфических и неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажёров, специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления;</li> <li>- построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные подготовительная (разминка) и заключительная часть занятия.</li> </ul> <p><i>Психологические средства восстановления (методы психорегуляции):</i></p> <p>Гетерорегуляционные методы - вербальные методы внушения: беседа, убеждение, приказ, рациональное внушение.</p> <p>Методы саморегуляции: самоубеждение, самоприказы, дыхательные и мимические упражнения, «ритуальные» движения, аудиосредства (музыка).</p> <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный режим дня, гигиена тела, соответствующая спортивная экипировка, спортивный инвентарь, поддержание водного баланса во время и после учебно-тренировочного занятия, гигиена питания.</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трёх лет)	<p style="text-align: center;"><b>Медицинские мероприятия</b></p> <p>Прохождение периодического медицинского осмотра по углубленной программе медицинского обследования, текущие медицинские обследования учащихся.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Медико-биологические мероприятия</b></p> <p><i>Гидротерапия:</i> тёплый, контрастный душ, тёплые и горячие ванны, баня (сауна), восстановительное плавание.</p> <p><i>Массаж,</i> самомассаж, в том числе с использованием специальных средств (ролл, массажный мяч), упражнения для повышения эластичности мышц (растяжка).</p> <p><i>Фармакологические средства:</i> витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы - СТРОГО по назначению спортивного врача.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Восстановительные мероприятия</b></p> <p><i>Педагогические средства восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-рациональное планирование учебно-тренировочного занятия соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств; введение специальных восстановительных периодов;</li> <li>- волнообразность и вариативность нагрузки в учебно-тренировочном</li> </ul>

	<p>занятия; широкое использование специфических и неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажёров, специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления;</p> <p>- построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные подготовительная (разминка) и заключительная часть занятия.</p> <p><i>Психологические средства восстановления (методы психорегуляции):</i>  Гетерорегуляционные методы - вербальные методы внушения: беседа, убеждение, приказ, рациональное внушение.</p> <p>Методы саморегуляции: аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, самоубеждение, самоприказы, дыхательные и мимические упражнения, «ритуальные» движения, аудиосредства (музыка).</p> <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный режим дня, гигиена тела, соответствующая спортивная экипировка, спортивный инвентарь, поддержание водного баланса во время и после учебно-тренировочного занятия, гигиена питания.</p> <p>Самоконтроль - ведение дневника самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность).</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p style="text-align: center;"><b><i>Медицинские мероприятия</i></b></p> <p>Прохождение периодического медицинского осмотра по углубленной программе медицинского обследования, текущие медицинские обследования учащихся.</p> <p style="text-align: center;"><b><i>Медико-биологические мероприятия</i></b></p> <p><i>Гидротерапия:</i> теплый, контрастный душ, тёплые и горячие ванны, баня (сауна), восстановительное плавание.</p> <p><i>Массаж,</i> самомассаж, в том числе с использованием специальных средств (ролл, массажный мяч), упражнения для повышения эластичности мышц (растяжка).</p> <p><i>Фармакологические средства:</i> витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы - СТРОГО по назначению спортивного врача.</p> <p style="text-align: center;"><b><i>Восстановительные мероприятия</i></b></p> <p><i>Педагогические средства восстановления:</i>  -рациональное планирование учебно-тренировочного занятия соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств; введение специальных восстановительных периодов;</p> <p>- волнообразность и вариативность нагрузки в учебно-тренировочном занятии; широкое использование специфических и неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажёров, специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления;</p> <p>- построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные подготовительная (разминка) и заключительная часть занятия.</p> <p><i>Психологические средства восстановления (методы психорегуляции):</i>  Гетерорегуляционные методы - вербальные методы внушения: беседа, убеждение, приказ, рациональное внушение.</p> <p>Методы саморегуляции: аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, самоубеждение, самоприказы, дыхательные и мимические упражнения, «ритуальные» движения, аудиосредства (музыка).</p> <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный режим дня, гигиена</p>

<p>тела, соответствующая спортивная экипировка, спортивный инвентарь, поддержание водного баланса во время и после учебно-тренировочного занятия, гигиена питания.</p> <p>Самоконтроль - ведение дневника самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность).</p>
---

### **III. Система контроля**

#### **Планируемые результаты освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки**

По итогам освоения Программы *применительно к этапам спортивной подготовки* учащемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

#### **На этапе начальной подготовки:**

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

#### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже  
уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и  
третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях  
проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской  
Федерации, начиная с четвёртого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),  
необходимый для перевода и зачисления на этап совершенствования  
спортивного мастерства.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

повышать уровень физической, технической, тактической,  
теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая  
самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и  
питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта  
«волейбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных  
спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного  
разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;



принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

### **Оценочные материалы Программы**

#### ***Оценка результатов освоения Программы по годам и этапам спортивной подготовки***

Освоение Программы, в том числе отдельной части или всего объёма вида спортивной подготовки (учебного предмета) Программы, сопровождается промежуточной аттестацией учащихся, проводимой в формах, определённых учебным планом, и в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

Промежуточная аттестация учащихся проводится ежегодно и включает в себя оценку уровня подготовленности учащегося посредством выполнения контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия учащегося требованиям к результатам прохождения спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки, в том числе по годам соответствующего этапа спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация учащихся проводится по видам спортивной подготовки (учебным предметам) входящим в учебный план Программы.

Содержание промежуточной аттестации и система оценки по видам спортивной подготовки (учебным предметам): общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, участие в спортивных соревнованиях, а также требования к уровню спортивной квалификации учащихся представлены в таблицах № 9-17 Программы.

Промежуточная аттестация по иным видам спортивной подготовки (учебным предметам) предусмотренным учебным планом, проводится в формах, определённых учебным планом, и в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) по годам и этапам  
спортивной подготовки**

*Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся  
завершающих первый год обучения на этапе начальной подготовки*

Таблица № 9

№ п/п	Контрольно-переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		мальчики	девочки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
	<b><i>Контрольные упражнения (тесты)</i></b>		
1.1	Бег 30 метров (сек)	6,2	6,4
1.2	Прыжок в длину с места (см)	130	120
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	10	5
1.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+2	+3
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
	<b><i>Контрольные упражнения (тесты)</i></b>		
2.1	Челночный бег 5х6 метров (сек)	11,5	12,0
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	10	8
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	40	35
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
3.1	Передача мяча двумя руками сверху (кол-во раз)	5	5
3.2	Передача мяча двумя руками снизу (кол-во раз)	5	5
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
4.1	Контрольное спортивное соревнование: участие	1	1

*Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся завершающих второй год обучения на этапе начальной подготовки*

Таблица № 10

№ п/п	Контрольно - переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		мальчики	девочки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
<b><i>Контрольные упражнения (тесты)</i></b>			
1.1	Бег 30 метров (сек)	6,0	6,2
1.2	Прыжок в длину с места (см)	145	135
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	14	7
1.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+3	+4
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
<b><i>Контрольные упражнения (тесты)</i></b>			
2.1	Челночный бег 5х6 метров (сек)	11,5	12,0
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	10	8
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	40	35
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
3.1	Передача мяча двумя руками сверху (кол-во раз)	6	6
3.2	Передача мяча двумя руками снизу (кол-во раз)	6	6
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
4.1	Контрольное спортивное соревнование: участие	1	1

*Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся  
завершающих обучение на этапе начальной подготовки*

Таблица № 11

№ п/п	Контрольно - переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		мальчики	девочки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
<b><i>Контрольные упражнения (тесты)</i></b>			
1.1	Бег 60 метров (сек)	10,4	10,9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	18	9
1.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+5	+6
1.4	Прыжок в длину с места (см)	160	145
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
<b><i>Контрольные упражнения (тесты)</i></b>			
2.1	Челночный бег 5х6 метров (сек)	11,5	12,0
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	10	8
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	40	35
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
<b><i>Контрольные упражнения (тесты)</i></b>			
3.1	Передача мяча двумя руками сверху (кол-во раз)	8	8
3.2	Передача мяча двумя руками снизу (кол-во раз)	8	8
3.3	Верхняя прямая подача мяча (кол-во раз)	3	3
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
4.1	Контрольное спортивное соревнование: участие	1	1

Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся завершающих обучение на учебно-тренировочном этапе первого года обучения

Таблица № 12

№ п/п	Контрольно - переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		юноши	девушки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>			
1.1	Бег 60 метров (сек)	10,0	10,5
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	20	10
1.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+6	+7
1.4	Прыжок в длину с места (см)	165	150
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>			
2.1	Челночный бег 5х6 метров (сек)	11,5	12,0
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	11	8
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	40	35
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
3.1	Вторая передача из зоны 2 в зону 4 и из зоны 3 в зону 2 (кол-во серий)	2	2
3.2	Верхняя прямая подача мяча (кол-во раз)	3	3
3.3	Нападающий удар из зоны 4 (2) (кол-во раз)	3	3
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
4.1	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований	6	6

Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся завершающих обучение на учебно-тренировочном этапе второго года обучения

Таблица № 13

№ п/п	Контрольно - переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		юноши	девушки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>			
1.1	Бег 60 метров (сек)	9,5	10,5
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	22	11
1.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+8	+9
1.4	Прыжок в длину с места (см)	170	155
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>			
2.1	Челночный бег 5х6 метров (сек)	11,5	12,0
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	12	9
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	40	35
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
3.1	Вторая передача из зоны 2 в зону 4 и из зоны 3 в зону 2 (кол-во серий)	2	2
3.2	Верхняя прямая подача мяча (кол-во раз)	3	3
3.3	Нападающий удар из зоны 4 (2) (кол-во раз)	3	3
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
4.1.	Официальные спортивные соревнования не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования	участие	
4.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований	6	6

*Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся завершающих обучение на учебно-тренировочном этапе третьего года обучения*

Таблица № 14

№ п/п	Контрольно - переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		юноши	девушки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
<b><i>Контрольные упражнения (тесты)</i></b>			
1.1	Бег 60 метров (сек)	9,0	10,0
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	24	12
1.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+9	+11
1.4	Прыжок в длину с места (см)	180	160
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
<b><i>Контрольные упражнения (тесты)</i></b>			
2.1	Челночный бег 5х6 метров (сек)	11,2	11,8
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	13	10
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	42	36
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
<b><i>Контрольные упражнения (тесты)</i></b>			
3.1	Вторая передача из зоны 2 в зону 4 и из зоны 3 в зону 2 (кол-во серий) (для связующего игрока)	3	3
3.2	Верхняя прямая подача мяча на точность (кол-во раз)	3	3
3.3	Нападающий удар из зоны 4 (2) (кол-во раз) (кроме связующего)	3	3
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
4.1	Официальные спортивные соревнования не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования	участие	
4.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований	6	6
5.	<b><i>Уровень спортивной квалификации</i></b>		
5.1	Спортивный разряд	«третий юношеский спортивный разряд»	

*Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся завершающих обучение на учебно-тренировочном этапе четвёртого года обучения*

Таблица № 15

№ п/п	Контрольно - переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		юноши	девушки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
<b><i>Контрольные упражнения (тесты)</i></b>			
1.1	Бег 60 метров (сек)	8,5	9,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	26	13
1.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+10	+13
1.4	Прыжок в длину с места (см)	190	170
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
<b><i>Контрольные упражнения (тесты)</i></b>			
2.1	Челночный бег 5х6 метров (сек)	11,2	11,8
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	14	11
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	42	36
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
<b><i>Контрольные упражнения (тесты)</i></b>			
3.1	Вторая передача из зоны 2 в зону 4 и из зоны 3 в зону 2 (кол-во серий) (для связующего игрока)	3	3
3.2	Верхняя прямая подача на точность (кол-во раз)	3	3
3.3	Нападающий удар на точность из зоны 4 (2) (кол-во серий) (кроме связующего)	2	2
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
4.1.	Официальные спортивные соревнования не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ	участие	
4.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований	6	6
5.	<i>Уровень спортивной квалификации</i>		
5.1	Спортивный разряд	«третий юношеский спортивный разряд»	



*Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся  
завершающих обучение на учебно-тренировочном этапе*

Таблица № 16

№ п/п	Контрольно - переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		юноши	девушки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>			
1.1	Бег 60 метров (сек)	8,2	9,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	30	15
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	-
1.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+11	+15
1.5	Прыжок в длину с места (см)	200	180
1.6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз)	45	38
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>			
2.1	Челночный бег 5х6 метров (сек)	11,0	11,5
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	16	12
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	45	38
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>			
3.1	Вторая передача из зоны 2 в зону 4 и из зоны 3 в зону 2 (кол-во серий) (для связующего)	3	3
3.2	Верхняя прямая подача на точность (кол-во раз)	3	3
3.3	Нападающий удар на точность из зоны 4 (2) (кол-во серий) (кроме связующего)	2	2
3.4	Приём мяча с подачи (кол-во раз)	3	3
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
4.1.	Официальные спортивные соревнования не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ	участие	
4.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований	6	6
5.	<i>Уровень спортивной квалификации</i>		
	Спортивный разряд	«первый спортивный разряд»	

*Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся  
этапа совершенствования спортивного мастерства*

Таблица № 17

№ п/п	Контрольно - переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		юноши	девушки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
<b><i>Контрольные упражнения (тесты)</i></b>			
1.1	Бег 60 метров (сек)	8,2	9,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	30	15
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	-
1.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	11	+15
1.5	Прыжок в длину с места (см)	200	180
1.6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз)	45	38
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
<b><i>Контрольные упражнения (тесты)</i></b>			
2.1	Челночный бег 5х6 метров (сек)	11,0	11,5
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	16	12
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	45	38
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
<b><i>Контрольные упражнения (тесты)</i></b>			
3.1	Вторая передача из зоны 2 в зону 4 и из зоны 3 в зону 2 (кол-во серий) (для связующего)	3	3
3.2	Верхняя прямая подача на точность (кол-во раз)	4	4
3.3	Нападающий удар на точность из зоны 4 (2) (кол-во серий) (кроме связующего)	3	3
3.4	Приём мяча с подачи (кол-во раз)	3	3
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
4.1	Официальные спортивные соревнования не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований	участие	
4.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований	7	7
5.	<b><i>Уровень спортивной квалификации</i></b>		
5.1	Спортивный разряд (подтверждение)	«первый спортивный разряд»	

Контрольные упражнения (тесты) проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по проведению контрольных упражнений (тестов).

#### **IV. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

##### **Учебный план**

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом, представленным в виде документа, который определяет перечень, трудоёмкость, последовательность и распределение по периодам обучения видов спортивной подготовки (учебных предметов), иных видов учебной деятельности, формы промежуточной аттестации учащихся (Приложение к Программе).

##### **Календарный учебный график**

Календарный учебный график - является составной частью Программы и представлен в виде документа, регламентирующего организацию учебно-тренировочного процесса, который определяет этапы учебно-тренировочного процесса, сроки их реализации, продолжительность спортивного сезона, объём учебной нагрузки (Приложение к Программе).

##### **Рабочие программы по видам спортивной подготовки**

Рабочие программы являются составной частью Программы, которые содержат перечень основных дидактических единиц, подлежащих освоению, описание содержания по каждому виду спортивной подготовки (учебному предмету) учебного плана Программы, применительно к каждому году обучения.

Содержание рабочих программ направлено на достижение планируемых результатов освоения Программы применительно к каждому году обучения.

В соответствии с рабочими программами Программы, тренеры-преподаватели разрабатывают рабочую программу для соответствующей

группы на соответствующий спортивный сезон, в которой конкретизируется содержание программного материала по видам спортивной подготовки (учебным предметам) посредством тематического планирования, а также средства, методы и методические приёмы, используемые тренером-преподавателем при реализации рабочей программы.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Общая физическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки.

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Гимнастические упражнения: строевые упражнения:* шеренга, колонна, интервал, дистанция, перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два, виды размыкания, построение, расчёт по строю, повороты на месте; *общеразвивающие упражнения* без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и т.д.

*Легкоатлетические упражнения:* ходьба, бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением скорости, направления, с заданием, с перестроением, с препятствиями; прыжковые упражнения; метания.

***Комплексы физических упражнений для развития физических способностей***

*Развитие скоростных способностей:* повторный бег по дистанции от 15 до 30 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

*Развитие силовых способностей:*

*упражнения для мышц шеи:* наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;

*упражнения для мышц рук и плечевого пояса:* из различных исходных

положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук; подтягивание, лазанье по канату; вращения, махи, отведение и приведение; рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега;

*упражнения для мышц туловища:* наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений;

*упражнения для мышц ног:* поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки;

*упражнения для всех групп мышц:* с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, мешочками с песком.

*Развитие координационных способностей:* разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

*Развитие гибкости:* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Развитие общей выносливости:* бег равномерный и переменный на 300,

600 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

*Гимнастические упражнения: строевые упражнения:* шеренга, колонна, интервал, дистанция, перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два, виды размыкания, построение, расчёт по строю, повороты на месте; *общеразвивающие упражнения* без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и т.д.

*Легкоатлетические упражнения:* ходьба, бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением скорости, направления, с заданием, с перестроением, с препятствиями; прыжковые упражнения; метания.

### ***Комплексы физических упражнений для развития физических способностей***

*Развитие скоростных способностей:* специальные беговые упражнения, повторный бег по дистанции от 10 до 30 метров со старта и с хода, ускорения по сигналу, бег с гандикапом, беговые упражнения в парах с сопротивлением, бег с препятствиями.

*Развитие силовых способностей: упражнения с преодолением веса собственного тела:* сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, приседания, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке; *упражнения с внешним отягощением:* преодоление веса и сопротивления партнёра, переноска груза (набивные мячи), упражнения с резиновыми амортизаторами, гантелями, набивными мячами; прыжки в длину, высоту, многоскоки, прыжки по лестнице; игры с отягощениями, комбинированные эстафеты с бегом и прыжками.

*Развитие координационных способностей:* кувырки вперёд, назад, в стороны; метание в цель после выполнения кувырков; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; жонглирование теннисными мячами; челночный бег; подвижные игры; упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с

различными перемещениями, переноской нескольких предметов, ловлей и метанием мячей.

*Развитие гибкости:* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра: пассивные наклоны, махи, гимнастический мост, шпагат; упражнения с гимнастической палкой, скакалкой сложенной вчетверо: наклоны и повороты с различными положениями предметов, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Развитие общей выносливости:* равномерный бег на 500, 800, 1000 метров, кросс до 3-5 км; плавание; ходьба на лыжах; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

#### **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

*Гимнастические упражнения:* общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и т.д.

*Легкоатлетические упражнения:* ходьба, бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением скорости, направления, с заданием, с перестроением, с препятствиями; прыжковые упражнения; метания.

#### ***Комплексы физических упражнений для развития физических способностей***

*Развитие скоростных способностей:* специальные беговые упражнения, повторный бег по дистанции от 10 до 30 метров со старта и с хода, ускорения по сигналу, бег с гандикапом, беговые упражнения в парах с сопротивлением, бег с препятствиями.

*Развитие силовых способностей:* упражнения с преодолением веса собственного тела: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, приседания, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке; упражнения с внешним отягощением: преодоление веса и сопротивления партнёра, переноска груза (набивные мячи), упражнения с резиновыми амортизаторами, гантелями, набивными мячами; прыжки в длину, высоту,

многоскоки, прыжки по лестнице; игры с отягощениями, комбинированные эстафеты с бегом и прыжками.

*Развитие координационных способностей:* кувырки вперёд, назад, в стороны; метание в цель после выполнения кувырков; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; жонглирование теннисными мячами; челночный бег; подвижные игры; упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов, ловлей и метанием мячей.

*Развитие гибкости:* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра: пассивные наклоны, махи, гимнастический мост, шпагат; упражнения с гимнастической палкой, скакалкой сложенной вчетверо: наклоны и повороты с различными положениями предметов, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Развитие общей выносливости:* равномерный бег на 500, 800, 1000 метров, кросс до 3-5 км; плавание; ходьба на лыжах; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Специальная физическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на развитие специальных физических способностей, строго применительно к требованиям вида спорта «волейбол».

#### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

##### *1 год обучения*

*Развитие специальных скоростных способностей:*

*беговые упражнения:* бег с остановками и изменением направления; челночный бег на 5, 6 и 10 метров (с изменением способа бега, с предметами и без предметов);



*подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:* приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки; прыжки с места вперёд, назад, влево, вправо, отталкиваясь обеими ногами; бег по лестнице вверх и вниз, ступая на каждую ступеньку; передвижение прыжками с одной ноги на другую; «салки» в парах прыжками на одной ноге.

*Развитие качеств, необходимых для выполнения **подач:***

*упражнения без предметов:* круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

*упражнения с гимнастической стенкой:* стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), поочередное движение руками с шагом правой ногой вперёд (как при нижней прямой подаче); стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, поочередное движение руками из-за головы вверх и вперёд (как при верхней прямой подаче);

*упражнения с набивным мячом (1 кг):* броски мяча двумя руками из-за головы.

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **приёма и передач мяча:*** сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями (на месте и в сочетании с различными перемещениями); упор лёжа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперёд вверх, перейти в упор лёжа (при касании пола руки согнуть).

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **нападающих ударов**:*

*упражнения с волейбольным мячом* (выполняют многократно подряд): выполнение ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении;

*упражнения с теннисными мячами* (выполняются многократно подряд): выполняется отведение руки назад - вверх (как при нападающем ударе), при этом мяч подбрасывается вверх - вперёд. Далее завершающее движение рукой - кистью, как при нападающем ударе, оставляя руку вверху (обратить внимание на другую руку);

*упражнения с набивным мячом (1 кг)*: броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).

### *2 год обучения*

*Развитие специальных скоростных способностей:*

*беговые упражнения*: бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5, 6 и 10 метров (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения;

*подвижные игры*: «Третий лишний», «Удочка», «Хвост дракона», «Летит - не летит», «Птицы в клетках», «Бездомный заяц», «Пустое место», «Змейка», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий с разнообразными сочетаниями и с преодолением препятствий.

*Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:*

*упражнения с предметами*: прыжки на гимнастическую скамейку (другие возвышенности) двумя ногами, прыжки на скамейку (другие возвышенности) со сменой ног, перепрыгивание скамейки (других препятствий) двумя ногами лицом вперёд, прыжки на скакалке (изменяя скорость и способы);

*упражнения без предметов:* прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками (по 1 мин); соревнования: прыжки в длину, отталкивание двумя ногами, с взмахом рук (победитель – прыгнувший наименьшее количество прыжков на 9 метров); прыжки с подтягиванием коленей к груди.

*Развитие качеств, необходимых для выполнения **подач:***

*упражнения без предметов:* круговые движения руками в плечевых, локтевых и кистевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

*упражнения с гимнастической стенкой:* стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), поочередное движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче); стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, поочередное движение руками из-за головы вверх и вперед (как при верхней прямой подаче);

*упражнения с набивным мячом (1 кг):* броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе; броски мяча снизу вверх - вперед одной и двумя руками.

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **приёма и передач мяча:***

*упражнения без предметов:* 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); упор лёжа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лёжа (при касании пола руки согнуть);

*упражнения с набивным мячом (1 кг):* многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев); тыльное сгибание

кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **нападающих ударов**:*

*упражнения с амортизаторами* (выполняются многократно подряд): совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места;

*упражнения с теннисными мячами* (выполняются многократно подряд): выполняется отведение руки назад - вверх (как при нападающем ударе), при этом мяч подбрасывается вверх - вперёд. Далее завершающее движение рукой - кистью, как при нападающем ударе, оставляя руку вверху (обратить внимание на другую руку);

*упражнения с набивным мячом (1 кг)*: броски набивного мяча через сетку, расстояние 4 - 6 м; броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху - вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат); броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку (разбег с линии нападения);

*имитационные упражнения*: упражнение с планкой (высота 5-10 см), для обучения наскока и стопорящего шага при нападающем ударе; выполнение имитации прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком; 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; соревнование на точность метания малых мячей.

### *3 год обучения*

*Развитие специальных скоростных способностей:*

*беговые упражнения*: бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5, 6 и 10 метров (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде, ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения;

*подвижные игры:* «Назад - по колонне и по кругу», «Эстафета пар», «Защита цели», «Быстрее отбей», «Только снизу» и т.д.

*Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:*

*упражнения с предметами:* прыжки на гимнастическую скамейку (другие возвышенности) двумя ногами; прыжки на скамейку (другие возвышенности) со сменой ног, перепрыгивание скамейки (других препятствий) двумя ногами боком и лицом вперёд, многоскоки; стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены с баскетбольным мячом, в прыжке бросить вверх в стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч (выполнять ритмично без лишних доскоков);

*упражнения без предметов:* прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками (по 1 мин); соревнования: прыжки в длину, отталкиваясь двумя ногами, с взмахом рук (победитель - наименьшее количество прыжков на 9 метров); прыжки на скакалке (изменяя скорость и способы); прыжки с подтягиванием коленей к груди; упражнение: ноги вместе, круговые движения руками в плечевых суставах, с продвижением лицом вперёд, спиной вперёд, максимальное отталкивание ногами.

*Развитие специальных координационных способностей:* бег различными способами с изменением направления; ловля мяча после выполнения кувырка вперёд, назад; броски и ловля мяча между партнерами, отскочившего от стены под углом 45 градусов, на расстоянии 2 метра от нее и в 3 метрах между собой (то же, но партнеры стоят друг за другом); стоя друг к другу спиной передача мяча справа налево и сверху и вниз.

*Развитие качеств, необходимых для выполнения **подач**:*

*упражнения без предметов:* круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

*упражнения с гимнастической стенкой:* стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), поочередное движение руками с шагом правой ногой вперёд (как при нижней прямой подаче); стоя спиной к гимнастической

стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, поочередное движение руками из-за головы вверх и вперёд (как при верхней прямой подаче);

*упражнения с набивным мячом (1-2 кг):* броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе; броски мяча одной рукой на дальность в опорном положении и в прыжке с места и с разбега.

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **приёма и передач мяча:***

*упражнения без предметов:* сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями); круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой; приседания, выпады вперёд и в сторону; наклоны туловища вправо, влево, вперёд, назад; упор лёжа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперёд вверх, перейти в упор лёжа (при касании пола руки согнуть); передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер; то же, но без участия партнера;

*упражнения с набивным мячом (1 кг):* многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперёд и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев); тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **нападающих ударов:***

*упражнения с амортизаторами* (выполняют многократно подряд): совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места;

*упражнения с волейбольными мячами* (выполняют многократно подряд): подачи с максимальной силой в тренировочную в сетку; подачи мяча слабой рукой;

*упражнения с теннисными мячами* (многократное выполнение); выполняется отведение руки назад - вверх (как при нападающем ударе), при этом мяч подбрасывается вверх - вперёд. Далее завершающее движение рукой - кистью, как при нападающем ударе, оставляя руку вверху (обратить внимание на другую руку);

*упражнения с набивным мячом (1-2 кг)*: броски набивного мяча через сетку, расстояние 4 - 6 м; броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат); броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку (разбег с линии нападения); броски мяча над собой в прыжке и ловля после приземления; броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках (различными способами);

*имитационные упражнения*: упражнение с планкой (высота 5-10 см), для обучения и совершенствования наскока и стопорящего шага при нападающем ударе; выполнение имитации прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком; метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 метра) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку; соревнование на точность метания набивных мячей (различными способами); совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах (удары выполняют правой и левой рукой); многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания, с набрасывания партнёра у сетки.

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

*первый и второй годы обучения*

*Развитие специальных скоростных способностей:*

*беговые упражнения:* бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5, 6 и 10 метров (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, прыжки, имитация технических элементов на месте или в движении;

*подвижные игры:* «Зоркий глаз», «Эстафета пар», «Защита цели», «Вперёд-назад», «Только снизу», «Обстрел» и т.д.

*Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:*

*упражнения с предметами:* прыжки на гимнастическую скамейку (другие возвышенности) двумя ногами; прыжки на скамейку (другие возвышенности) со сменой ног; перепрыгивание скамейки (других препятствий) двумя ногами боком и лицом вперёд; многоскоки; выпрыгивание вверх из приседа с отягощениями (до 5 кг);

*упражнения без предметов:* прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками (по 1 мин); прыжки с подтягиванием коленей к груди; упражнение: ноги вместе, круговые движения руками в плечевых суставах, с продвижением лицом вперёд, спиной вперёд (максимальное выпрыгивание на прямых ногах); прыжки на скакалке с изменением скорости, высоты и способа прыжка.

*Развитие специальных координационных способностей:* бег различными способами с изменением направления; ловля мяча после выполнения кувырка вперёд, назад; броски и ловля мяча между партнёрами, отскочившего от стены под углом, на расстоянии 2 метра от нее и в 3 метрах между собой (то же, но партнёры стоят друг за другом); стоя друг к другу спиной передача мяча справа налево и сверху и вниз; ноги на ширине плеч, руки с теннисными мячами впереди, одновременно выпускать теннисные мячи из рук с последующей ловлей их хватом сверху на уровне коленей); выполняется передача над собой, затем прыжок на 180 градусов; мяч катится



по земле с постоянной скоростью, занимающиеся перепрыгивают через катящийся мяч на одной или двух ногах.

*Развитие качеств, необходимых для выполнения **подач**:*

*упражнения без предметов:* круговые движения руками в плечевых, локтевых и кистевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

*упражнения с гимнастической стенкой:* стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), поочерёдное движение руками с шагом правой ногой вперёд (как при нижней прямой подаче); стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, поочерёдное движение руками из-за головы вверх и вперёд (как при верхней прямой подаче);

*упражнения с набивным мячом (1-2 кг):* сидя на полу, поочерёдно перебрасывать мяч с руки на руку; стоя на прямых ногах, руки вытянуты вверх, не сгибая ног выполнить быстрое движение прямыми руками и выбросить мяч вверх, затем так же поймать мяч на прямые руки.

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **приёма и передач мяча**:*

*упражнения без предметов:* сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями); круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой; приседания, выпады вперёд и в сторону; наклоны туловища; из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены); из упора присев, разгибаясь вперёд вверх, перейти в упор лёжа (при касании пола руки согнуть);

*упражнения с набивным мячом (1-2 кг):* тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча); высоко поднять мяч, нагибаясь вперед, и резким выпрямлением, не сгибая рук, бросить назад.

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **нападающих ударов:***

*упражнения с набивным мячом (1-2 кг):* броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросить перед собой в площадку или в мат); сидя на полу, броски набивного мяча из-за головы вперед, как можно дальше; броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку в парах;

*упражнения с резиновыми амортизаторами* (выполняются многократно подряд): совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места; удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье;

*упражнения с волейбольным мячом* (выполняются многократно подряд): подачи с максимальной силой в тренировочную в сетку; подачи мяча слабой рукой; стоя на расстоянии 1,5-2 метра от стены (щита) с мячом в руках, в прыжке бросить мяч в стену (щит), приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова бросить мяч в стену (щит) и т.д., выполнять ритмично, без доскоков;

*упражнения с теннисными мячами* (выполняются многократно подряд); выполняется отведение руки назад - вверх (как при нападающем ударе), при этом мяч подбрасывается вверх - вперед. Далее завершающее движение рукой - кистью, как при нападающем ударе, оставляя руку вверху (обратить внимание на другую руку);

*имитационные упражнения:* упражнение с планкой (высота 10 - 15 см), для закрепления наскока и стопорящего шага при нападающем ударе (разбег в два, три шага).

### 3 год обучения

#### *Развитие специальных скоростных способностей:*

*беговые упражнения:* бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5, 6 и 10 метров (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, прыжки, имитация технических элементов на месте или в движении; по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 метров из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии;

*подвижные игры:* «Зоркий глаз», «Эстафета пар», «Защита цели», «Вперёд-назад», «Только снизу», «Обстрел» и т.д.

#### *Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:*

*упражнения с предметами:* прыжки на гимнастическую скамейку (другие возвышенности) двумя ногами; прыжки на скамейку (другие возвышенности) со сменой ног; перепрыгивание скамейки (других препятствий) двумя ногами боком и лицом вперёд; многоскоки; выпрыгивание вверх из приседа с отягощениями (до 5 кг); прыжки на скакалке с изменением скорости, высоты и способа прыжка;

*упражнения без предметов:* прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками (по 1 мин); прыжки с подтягиванием коленей к груди; упражнение: ноги вместе, круговые движения руками в плечевых суставах, с продвижением лицом вперёд, спиной вперёд (максимальное выпрыгивание на прямых ногах); прыжок в длину с места толчком двумя ногами (стоя боком, с поворотом на 90 и 180 градусов); прыжки на одной и двух ногах на дальность.

*Развитие специальных координационных способностей:* бег различными способами с изменением направления; ловля мяча после выполнения кувырка вперёд, назад; броски и ловля мяча между партнерами,

отскочившего от стены под углом 45 градусов, на расстоянии 2 метра от нее и в 3 метрах между собой (то же, но партнеры стоят друг за другом); стоя друг к другу спиной передача мяча справа налево и сверху и вниз; ноги на ширине плеч, руки с теннисными мячами впереди, одновременно выпускать теннисные мячи из рук с последующей ловлей их хватом сверху на уровне коленей); прыжки через различные предметы с поворотами туловища (вправо, влево); имитация блокирования, нападающих ударов с поворотов в воздухе на 30°; эстафеты с преодолением препятствий; прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без; одиночные и многократные кувырки вперед и назад.

*Развитие качеств, необходимых для выполнения **подач**:*

*упражнения без предметов:* круговые движения руками в плечевых, локтевых и кистевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

*упражнения с гимнастической стенкой:* стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), поочередное движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче); стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, поочередное движение руками из-за головы вверх и вперед (как при верхней прямой подаче);

*упражнения с набивным мячом (1-2 кг):* броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе; броски мяча одной рукой над головой; броски мяча через сетку, расстояние 4-6 м;

*упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд):* подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку); подачи мяча слабейшей рукой.

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **приёма и передач мяча**:*

*упражнения без предметов:* 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); круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой; приседания, выпады вперёд и в сторону; наклоны туловища; из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе и расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается); из упора лёжа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте; передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопный сустав удерживает партнёр;

*упражнения с предметами:* наматывание шнура на палку, к концу которого подвешен груз (1-3 кг), работают кисти рук.

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **нападающих ударов:***

*упражнения с набивным мячом (1-2 кг):* броски мяча двумя руками из за головы с максимальным прогибанием при замахе (лицом к партнёру и спиной); броски набивного мяча через сетку, расстояние 4 - 6 м; броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз в прыжке через сетку (с места); выполнение верхней передачи двумя руками над собой, мячом массой 1 кг (высота передачи 10-15 см);

*упражнения с волейбольными мячами* (выполняются многократно подряд): подачи с максимальной силой в тренировочную в сетку; подачи мяча слабой рукой;

*упражнения с теннисными мячами* (выполняются многократно подряд): выполняется отведение руки назад - вверх (как при нападающем ударе), при этом мяч подбрасывается вверх – вперёд; далее завершающее движение рукой - кистью, как при нападающем ударе, оставляя руку вверху (обратить внимание на другую руку);

*имитационные упражнения:* имитация нападающего удара, держа в руках утяжелитель; совершенствование ударов по мячу, зафиксированному на игровой высоте (в прыжке без разбега, с разбегом, с отягощением); многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания.

*Развитие качеств, необходимых при выполнении блокирования:*

*упражнения без предметов:* передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования;

*упражнения в парах без мяча:* двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: занимающиеся двигаются приставными шагами вдоль сетки и стараются над сеткой коснуться ладоней партнёра;

*упражнения в парах с мячом:* двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, третий игрок набрасывает мяч над сеткой с разных положений; двое у сетки должны передавать мяч на сторону соперника (переходящий мяч); то же, но мяч уже набрасывается на расстоянии метр от сетки, один выполняет нападающий удар, а второй должен поставить блок.

#### *4 год обучения*

*Развитие специальных скоростных способностей:*

*беговые упражнения:* бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5, 6 и 10 метров (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, прыжки, имитация технических элементов на месте или в движении; по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 метров 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;

*подвижные игры:* «Зоркий глаз», «Эстафета пар», «Защита цели», «Вперёд-назад», «Только снизу», «Обстрел» и т.д.

*Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:*

*упражнения с предметами:* многоскоки на одной ноге, со сменой ног; прыжки через гимнастическую скамейку на одной или двух ногах вперед - назад, лицом, боком;

*упражнения без предметов:* прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3 - 4 раза по 1 мин (интервал 5 - 7 мин); то же, но толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую и наоборот, - поочередно (ноги чуть шире плеч); то же, вперед - назад на расстояние нормального шага; прыжки с поворотом на 180, 360 градусов; прыжки в приседе (выполнять в парах - спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях; продвижение в стороны, вперед – назад); серийные прыжки – «ножницы»; серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу;

*упражнения с отягощением* (до 10 кг для девочек и до 15 кг для мальчиков); приседания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах;

*упражнения с планкой:* прыжки в высоту через планку: игрок, разбегаются на нападающий удар, преодолевает планку, а в момент разбега, ему делают наброс мяча на сетку (высота планки зависит от индивидуальных возможностей игрока).

*Развитие специальных координационных способностей:* бег различными способами с изменением направления; ловля мяча после выполнения кувырка вперед, назад; броски и ловля мяча между партнёрами, отскочившего от стены под углом 45 градусов, на расстоянии 2 метра от нее и в 3 метрах между собой (то же, но партнеры стоят друг за другом); стоя друг к другу спиной передача мяча справа налево и сверху и вниз; ноги на ширине плеч, руки с теннисными мячами впереди, одновременно выпускать теннисные мячи из рук с последующей ловлей их хватом сверху на уровне коленей); прыжки через различные предметы с поворотами туловища

(вправо, влево); имитация блокирования, нападающих ударов с поворотов в воздухе на 30°; одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов (на маты); прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без; прыжки с гимнастического мостика с различными движениями и поворотами в воздухе; эстафеты с преодолением препятствий.

*Развитие качеств, необходимых для выполнения **подач**:*

*упражнения без предметов:* круговые движения руками в плечевых, локтевых и кистевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

*упражнения с гимнастической стенкой:* стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), поочередное движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче); стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, поочередное движение руками из-за головы вверх и вперед (как при верхней прямой подаче);

*упражнения с набивным мячом (1-2 кг):* броски набивного мяча снизу одной и двумя руками; броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой; броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность; броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **приёма и передач мяча**:* 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); то же, но упираясь в стену пальцами; упор лёжа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте; то же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами; из упора присев, разгибаясь вперёд вверх, перейти в упор



лѐжа (при касании пола руки согнуть); тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча); передвижение на руках в упоре лѐжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер; то же, но без участия партнера; упор лѐжа – передвижение на руках вперѐд, партнѐр держит за голени; исходное положение то же, отжимания не разводя локти (движение рук вдоль туловища).

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **нападающих ударов**:*

*упражнения с волейбольным мячом* (выполняются многократно подряд): броски мяча двумя руками из за головы с максимальным прогибанием при замахе (лицом к партнѐру и спиной); броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку (разбег с линии нападения); броски мяча над собой в прыжке и ловля после приземления; броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках (различными способами);

*упражнения с резиновыми амортизаторами*: совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места; подачи с максимальной силой в тренировочную в сетку;

*имитационные упражнения*: выполнение прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком; 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; многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания, с передачи партнѐра у сетки; выполнение нападающего удара с разных зон (2, 3, 4 и со второй линии);

*упражнения с набивным мячом (1-2 кг)*: чередование бросков набивного мяча и ударов по волейбольному мячу через сетку (с собственного подбрасывания); чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах; броски набивного мяча через

сетку, расстояние 4 - 6 м; броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз в прыжке через сетку (с места).

*Развитие качеств, необходимых при выполнении блокирования:*

*упражнения без мячей:* передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования: войной блок на сетке (на точность движений);

*упражнения в парах без мячей:* двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: занимающиеся двигаются приставными шагами вдоль сетки и стараются над сеткой коснуться ладоней партнера;

*упражнения в парах с мячами:* двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, третий игрок набрасывает мяч над сеткой с разных положений; двое у сетки должны передавать мяч на сторону соперника (переходящий мяч); то же, но мяч уже набрасывается на расстоянии метр от сетки, один выполняет нападающий удар, а второй должен поставить блок.

### *5 год обучения*

*Развитие специальных скоростных способностей:*

*беговые упражнения:* бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5, 6 и 10 метров (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, прыжки, имитация технических элементов на месте или в движении; 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 вперед, а обратно – спиной и т.д.; по принципу челночного бега передвижение приставными шагами;

*подвижные игры:* «Зоркий глаз», «Эстафета пар», «Защита цели», «Вперёд-назад», «Только снизу», «Обстрел» и т.д.

*Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:*

*упражнения без предметов:* прыжки вверх из положения приседа или полуприседа (угол между бедром и голенью перед прыжком - 130-140°); прыжки вверх «ножницами» (сильное сгибание и разгибание в голеностопных суставах); прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг - присед – прыжок; имитация блока после одного приставного шага (выпрыгивание из полуприседа и глубокого приседа); прыжки с разбега толчком двумя ногами с доставанием маркировки как можно выше; тройные, пятерные прыжки толчком одной, двумя ногами; передвижения прыжками на носках; прыжки на одной, двух ногах, подтягивая колени к груди (варианты: ноги врозь, коснуться пальцами подъёма ног); прыжки вверх из положения полуприседа, приседа; в парах, взявшись за руки, прыжки в приседе в разных направлениях. «Салки» в парах, прыжками на одной ноге; разнообразные подскоки;

*упражнения с предметами:* перепрыгивание через барьер толчком двух ног из глубокого приседа (прыжок - поворот лицом к барьеру - прыжок - поворот и т.д.); прыжки на двух (одной) ногах вперёд по лестничным ступенькам; прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд с отягощением; напрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты; спрыгивание в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа; прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий; прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета; прыжки опорные, прыжки со скакалкой.

*Развитие специальных координационных способностей:* бег различными способами с изменением направления; ловля мяча после выполнения кувырка вперёд, назад; броски и ловля мяча между партнерами, отскочившего от стены под углом 45 градусов, на расстоянии 2 метра от неё и в 3 метрах между собой (то же, но партнеры стоят друг за другом); стоя

друг к другу спиной передача мяча справа налево и сверху и вниз; ноги на ширине плеч, руки с теннисными мячами впереди, одновременно выпускать теннисные мячи из рук с последующей ловлей их хватом сверху на уровне коленей); прыжки через различные предметы с поворотами туловища (вправо, влево); имитация блокирования, нападающих ударов с поворотов в воздухе на 30°; одиночные и многократные кувырки вперёд и назад; одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов; прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без; прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе; эстафеты с преодолением препятствий.

*Развитие качеств, необходимых для выполнения **подач**:*

*упражнения без предметов:* круговые движения руками в плечевых, локтевых и кистевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

*упражнения с гимнастической стенкой:* стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), поочередное движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче); стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, поочередное движение руками из-за головы вверх и вперед (как при верхней прямой подаче);

*упражнения с набивным мячом (1-2 кг):* наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений; броски набивного мяча из-за головы вверх и вперёд, снизу вверх и вперёд, сбоку вперёд одной и двумя руками, толкание мяча одной и двумя руками; сидя на полу, поочередно перебрасывать набивной мяч с руки на руку (стоя - присед или поворот); броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность; упражнения с набивным мячом; броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе; броски

набивного мяча снизу одной и двумя руками; броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой;

*упражнения с волейбольным мячом* (выполняются многократно подряд): подача мяча в стену, подача слабой рукой.

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **приёма и передач мяча:***

*упражнения без предметов:* сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжатие пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями); круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой; приседания, выпады вперед и в сторону; наклоны туловища; упор лёжа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте; то же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами; из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лёжа (при касании пола руки согнуть); тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча); передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер; то же, но без участия партнёра;

*упражнения с набивным мячом (1-2 кг):* броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе (лицом к партнёру и спиной); броски набивного мяча через сетку, расстояние 4 - 6 м; броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз в прыжке через сетку (с места); броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку (разбег с линии нападения); броски мяча над собой в прыжке и ловля после приземления; броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках (различными способами); выполнение верхней передачи двумя руками над собой, мячом массой (высота передачи 10-15 см).

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **нападающих ударов:***

*упражнения с резиновыми амортизаторами:* совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места; совершенствование ударов по зафиксированному мячу на игровой высоте (в прыжке без разбега, с разбегом, с отягощением);

*упражнения с волейбольными мячами:* подачи с максимальной силой в тренировочную в сетку; подачи мяча слабейшей рукой; многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания; то же, но с наброса партнёра;

*имитационные упражнения:* выполнение прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком; 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; соревнование на точность метания набивных мячей (различными способами); совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах (удары выполняют правой и левой рукой); многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания, с передачи партнёра у сетки; выполнение нападающего удара с разных зон (2, 3, 4 и со второй линии).

*Развитие качеств, необходимых для выполнения **блокирования:***

*упражнения без мячей:* передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования;

*упражнения в парах без мячей:* двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: занимающиеся двигаются приставными шагами вдоль сетки и стараются над сеткой коснуться ладоней партнера; двойной блок на сетке (на точность движений);

*упражнения в парах с мячами:* двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, третий игрок набрасывает

мяч над сеткой с различных точек; двое у сетки должны передать мяч на сторону соперника (переходящий мяч); то же, но мяч уже набрасывается на расстоянии метр от сетки, один выполняет нападающий удар, а второй должен поставить блок; двойной блок на сетке на месте в тройках: один игрок выполняет наброс мяча с линии нападения, двое других должны поставить двойной блок.

### **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

#### *Развитие специальных скоростных способностей:*

*беговые упражнения:* бег с остановками и изменением направления; челночный бег на 5, 6 и 10 метров (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, прыжки, имитация технических элементов на месте или в движении;

*подвижные игры:* «Зоркий глаз», «Эстафета пар», «Защита цели», «Вперёд-назад», «Только снизу», «Обстрел» и т.д;

#### *Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:*

*упражнения без предметов:* прыжки вверх из положения приседа или полуприседа (угол между бедром и голенью перед прыжком - 130-140°); прыжки вверх «ножницами» (сильное сгибание и разгибание в голеностопных суставах); прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг - присед – прыжок; прыжки с разбега толчком двумя ногами с доставанием маркировки как можно выше; тройные, пятерные прыжки толчком одной, двумя ногами; передвижения прыжками на носках; прыжки на одной, двух ногах, подтягивая колени к груди (варианты: ноги врозь, коснуться пальцами подъёма ног); прыжки вверх из положения полуприседа, приседа; в парах, взявшись за руки, прыжки в приседе в разных направлениях; «Салки» в парах, прыжками на одной ноге;

*упражнения с предметами:* перепрыгивание через барьер толчком двух ног из глубокого приседа (прыжок - поворот лицом к барьеру - прыжок -

поворот и т.д.); прыжки на двух (одной) ногах вперёд по лестничным ступенькам.

*Развитие специальных координационных способностей:* бег различными способами с изменением направления; ловля мяча после выполнения кувырка вперёд, назад; броски и ловля мяча между партнерами, отскочившего от стены под углом 45 градусов, на расстоянии 2 метра от нее и в 3 метрах между собой (то же, но партнеры стоят друг за другом); стоя друг к другу спиной передача мяча справа налево и сверху и вниз; ноги на ширине плеч, руки с теннисными мячами впереди, одновременно выпускать теннисные мячи из рук с последующей ловлей их хватом сверху на уровне коленей); прыжки через различные предметы с поворотами туловища (вправо, влево); имитация блокирования, нападающих ударов с поворотов в воздухе на 30°.

*Развитие качеств, необходимых для выполнения **подач**:*

*упражнения без предметов:* круговые движения руками в плечевых, локтевых и кистевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

*упражнения с гимнастической стенкой:* стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), поочередное движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче); стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, поочередное движение руками из-за головы вверх и вперед (как при верхней прямой подаче);

*упражнения с набивным мячом (1-2 кг):* наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений; броски набивного мяча из-за головы вверх и вперёд, снизу вверх и вперёд, сбоку вперёд одной и двумя руками, толкание мяча одной и двумя руками; сидя на полу, поочередно перебрасывать набивной мяч с руки на руку (стоя - присед или поворот).



*Развитие качеств, необходимых при выполнении **приёма и передач мяча:***

*упражнения без предметов:* 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); круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой; приседания, выпады вперёд и в сторону; наклоны туловища;

*упражнения с набивным мячом (1-2 кг):* броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе (лицом к партнёру и спиной); броски набивного мяча через сетку, расстояние 4 - 6 м; броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз в прыжке через сетку (с места); броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку (разбег с линии нападения); броски мяча над собой в прыжке и ловля после приземления; броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках (различными способами); выполнение верхней передачи двумя руками над собой, мячом массой (высота передачи 10-15 см).

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **нападающего удара:***

*упражнения с резиновыми амортизаторами:* совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места;

*упражнения с волейбольным мячом* (выполняются многократно подряд): подачи с максимальной силой в тренировочную в сетку; подачи мяча слабой рукой;

*имитационные упражнения:* выполнение прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком; метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 метров) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку; соревнование на точность метания набивных мячей (различными

способами); совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах (удары выполняют правой и левой рукой); многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания, с передачи партнёра у сетки; выполнение нападающего удара с разных зон (2, 3, 4 и со второй линии).

*Развитие качеств, необходимых при выполнении блокирования:*

*упражнения без мячей:* передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования; двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: занимающиеся двигаются приставными шагами вдоль сетки и стараются над сеткой коснуться ладоней партнера;

*упражнения с мячами:* двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, третий игрок набрасывает мяч над сеткой с разных положений; двое у сетки должны передавать мяч на сторону соперника (переходящий мяч); то же, но мяч уже набрасывается на расстоянии метр от сетки, один выполняет нападающий удар, а второй должен поставить блок.

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Техническая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техническими элементами (приёмами) вида спорта «волейбол».

#### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*1 год обучения*

#### ***Техника нападения***

*Стойки:* основная, низкая.

*Перемещения:* ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов

перемещений.

*Передачи мяча: передача мяча сверху* над собой на месте; с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте;

*передача мяча снизу* над собой на месте; с набрасывания партнёра на месте; передачи в стену.

*Нападающий удар:* имитация нападающего удара на месте (движение руки); имитация ударного движения кистью по мячу; нападающий удар по мячу с места (через сетку) с наброса, без прыжка.

*Подача мяча:* нижняя прямая или верхняя прямая в стену; через сетку с расстояния 6 – 9 метров.

### ***Техника защиты***

*Стойки:* основная, низкая.

*Перемещения:* ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, перемещения на площадке и вдоль сетки.

### ***2 год обучения***

### ***Техника нападения***

*Стойки:* основная, низкая.

*Перемещения:* ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

*Передачи мяча: передача мяча сверху* над собой на месте; с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте;

*передача мяча снизу* над собой на месте; с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния (на месте); на точность с собственного подбрасывания и набрасывания партнёра.

*Нападающий удар:* ритм разбега в один шаг; имитация ударного движения кистью по мячу: стоя и в прыжке; броски теннисного (хоккейного мяча) через сетку в прыжке с разбега в один шаг; нападающий удар в пол – стену (стоя); удар по мячу в держателе (стоя и в прыжке); удар по мячу с собственного подбрасывания в стену; нападающий удар через сетку с наброса, без прыжка.

*Подача мяча:* в стену (расстояние 7 метров, отметка 1,5-2 метра от пола); через сетку (расстояние 7-9 метров).

### ***Техника защиты***

*Стойки:* основная, низкая.

*Перемещения:* ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, перемещения на площадке и вдоль сетки.

*Приём мяча:* приём подвешенного мяча, наброшенного партнёром через сетку (на месте и после перемещения); приём мяча в зоне 6 с наброса в зону 3.

### ***3 год обучения***

#### ***Техника нападения***

*Стойки:* основная, низкая.

*Перемещения:* ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

*Передачи мяча:* передача мяча сверху над собой на месте и в движении; с набрасывания партнёра на месте и после перемещения, действия (кувырок, падение, прыжки); в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте; на точность с набрасывания партнёра (на месте и после перемещения); из зоны 3 в зоны 4 (2) на точность; в парах направляя мяч вверх, над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над

собой, 2 раз – партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением;

*передача мяча снизу* над собой на месте; с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте; на точность с собственного подбрасывания и набрасывания партнёра; на точность с набрасывания партнёра (на месте и после перемещения); из зоны 3 в зоны 4 (2), после приёма мяча (передача выполняется лицом к игроку); в парах направляя мяч вверх, над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением.

*Нападающий удар*: ритм разбега в один шаг (стопорящий шаг); броски теннисного (хоккейного мяча) через сетку в прыжке с разбега в один шаг; нападающий удар в пол – стену (стоя и в прыжке); удар по мячу в держателе (в прыжке); удар по мячу через сетку с собственного подбрасывания; удар с набрасывания партнёра; удар с передачи; нападающий удар через сетку с наброса.

*Подача мяча*: верхняя прямая подача через сетку с лицевой линии, в пределы площадки.

### ***Техника защиты***

*Стойки*: основная, низкая.

*Перемещения*: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину, в сторону на бедро, падениями на грудь.

*Приём мяча* с набрасывания партнёра через сетку в сочетании с перемещениями и движениями (перекаты, кувырки); приём мяча с подачи из зоны 6 в зону 2-3 на точность.

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

*1 год обучения*

### ***Техника нападения***

*Стойки:* основная, низкая.

*Перемещения:* ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

*Передачи мяча:* передача мяча сверху сидя, лёжа, над собой на месте и в движении (с изменением высоты и расстояния); с набрасывания партнёра на месте и после перемещения, действия (кувырок, падение, прыжки); в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте; на точность с набрасывания партнёра (на месте и после перемещения); на точность из зоны 2 в зону 3-4; в парах направляя мяч вверх, над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением;

*передача мяча снизу* над собой на месте (с изменением высоты и расстояния); с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте; на точность с собственного подбрасывания и набрасывания партнёра; на точность с набрасывания партнёра (на месте и после перемещения); на точность из зоны 2 в зону 3-4; в парах направляя мяч вверх, над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением.

*Нападающий удар:* нападающий удар через сетку с собственного подбрасывания (с разных зон); нападающий удар в пол - стену (чередую бьющую руку); удар с передачи из различных зон; прямой нападающий удар с передачи из зоны 4 по диагонали; нападающий удар по линии с переводом из зоны 4 (2).

*Подача мяча:* верхняя прямая подача через сетку с лицевой линии на точность по зонам.

### ***Техника защиты***

*Стойки:* основная, низкая.

*Перемещения:* ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещении, перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину, в сторону на бедро, с падениями на грудь.

*Приём мяча* с подачи в сочетании с перемещениями; приём мяча с подачи на точность из зон 1, 6 и 5 в зону 2-3; приём подачи с последующим падением.

## *2 год обучения*

### ***Техника нападения***

*Стойки:* основная, низкая.

*Перемещения:* ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

*Передачи мяча:* передача мяча сверху в стену, над собой, (с изменением высоты и расстояния), сидя, в сочетании с перемещениями по заданию, спиной; на точность из зоны 2 в зону 3-4 (лицом к нападающему), из зоны 3 в зону 2 (спиной к нападающему); в парах направляя мяч вверх, над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру); то же, но без поворотов, с выполнением задания (например: 1-ая передача над собой, хлопок за спиной, 2-ая передача партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением или заданием; упражнение в парах, выполняется двумя мячами: одновременные передачи друг другу (выполнение передач сверху с разной траекторией полёта);

*передача мяча снизу* над собой на месте и в движении (с изменением высоты и расстояния); с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте; на точность с

собственного подбрасывания и набрасывания партнёра; на точность с набрасывания партнёра (на месте и после перемещения); на точность из зоны 2 в зону 3-4; в парах направляя мяч вверх, над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением или заданием; упражнение в парах, выполняется двумя мячами: одновременные передачи друг другу (выполнение передач сверху с разной траекторией полёта).

*Нападающий удар:* удар по мячу через сетку с собственного подбрасывания (с разных зон); нападающий удар в пол - стену (чередую бьющую руку); удар с передачи из различных зон (первая линия и вторая линия); прямой нападающий удар по диагонали из зоны 4 (2); нападающий удар с переводом по линии из зоны 4 (2).

*Подача мяча:* через сетку из-за лицевой линии; верхняя прямая подача на точность по зонам; подача в прыжке (расстояние 9-12м), в пределы площадки.

### ***Техника защиты***

*Стойки:* основная, низкая.

*Перемещения:* ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину, в сторону на бедро, с падениями на грудь.

*Приём мяча:* с подачи в сочетании с перемещениями; приём подачи с последующим падением; приём мяча с подачи на точность.

### ***3 год обучения***

### ***Техника нападения***

*Стойки:* основная, низкая.

*Перемещения:* ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок



вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

*Передачи мяча: передача мяча сверху* в стену, над собой, сидя, лёжа (с изменением высоты и расстояния); в сочетании с перемещениями; передачи с чередованием по высоте и расстоянию; передачи из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 1-4 (расстояние 6 м); передачи в прыжке, на месте и в сочетании с перемещениями; передачи мяча в тройках с перемещением и заданием; вторая передача на точность из зоны 2 в зону 3,4 (лицом к нападающему) и из зоны 3 в зону 2 (спиной к нападающему);

*передача мяча снизу* над собой на месте (с изменением высоты и расстояния); с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте; на точность с собственного подбрасывания и набрасывания партнёра; на точность с набрасывания партнёра (на месте и после перемещения); на точность из зоны 2 в зону 3-4; в парах направляя мяч вверх, над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением или заданием; упражнение в парах – тройках, выполняется двумя мячами: одновременные передачи друг другу (выполнение передач сверху с разной траекторией полёта).

*Нападающий удар:* нападающий удар с собственного подбрасывания (с разных зон и линий); нападающий удар в пол - стену (чередую бьющую руку); нападающий удар с набрасывания партнёра (с различных положений); удар с передачи из различных зон (первая линия и вторая линия); нападающий удар по диагонали из зоны 4 (2); нападающий удар с переводом по линии из зоны 4 (2).

*Подача:* из-за лицевой линии на точность по зонам.

### ***Техника защиты***

*Стойки:* основная, низкая.

*Перемещения:* ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину, в сторону на бедро, с падениями на грудь.

*Приём мяча:* с подачи в сочетании с перемещениями; приём подачи с последующим падением; приём мяча с подачи в зону 2-3, на точность.

*Блокирование:* одиночный блок в зонах 2, 3, 4 с перемещением вдоль сетки; одиночное блокирование прямого наброса мяча с зоны 2, 3 и 4.

#### *4 год обучения*

#### ***Техника нападения***

*Стойки:* основная, низкая.

*Перемещения:* ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

*Передачи мяча:* передача мяча сверху передачи в сочетании с перемещениями; на точность партнёру из различных положений; передачи с чередованием по высоте и расстоянию; передачи из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4-6 м), 5-2, 1-4 (расстояние 6-8 м); передачи в прыжке, на месте и в сочетании с перемещениями; передачи мяча в тройках с перемещением и заданием; вторая передача на точность из зоны 2 в зону 3-4(лицом к нападающему), из зоны 3 в зону 2 (спиной к нападающему);

*передача мяча снизу* над собой на месте (с изменением высоты и расстояния); с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте; на точность с собственного подбрасывания и набрасывания партнёра; на точность с набрасывания партнёра (на месте и после перемещения); передачи из глубины площадки к

сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4-6 м), 5-2, 1-4 (расстояние 6-8 м); над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением или заданием; упражнение в парах, выполняется двумя мячами: одновременные передачи друг другу (выполнение передач сверху с разной траекторией полёта).

*Нападающий удар:* нападающий удар с собственного подбрасывания; удар с передачи из различных зон; прямой нападающий удар по диагонали из зоны 4; нападающий удар с переводом по линии из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1.

*Подача мяча:* из-за лицевой линии; подача в прыжке (расстояние 9-12 м); верхняя прямая подача на точность по зонам.

### ***Техника защиты***

*Стойки:* основная, низкая.

*Перемещения:* ходьба; бег; перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину, в сторону на бедро, с падениями на грудь.

*Приём мяча:* с подачи в сочетании с перемещениями; приём мяча сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы, на точность; приём подачи с последующим падением; приём мяча с подачи в зону 2-3; приём мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

*Блокирование:* одиночный блок в зонах 3, 2, 4 с перемещением вдоль сетки; двойной блок с перемещением игрока зоны 3 в зону 2 и 4, при нападающем ударе в опоре или переводе мяча с другой стороны; одиночное блокирование прямого нападающего удара с места.

*5 год обучения*

### ***Техника нападения***

*Стойки:* основная, низкая.

*Перемещения:* ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

*Передачи мяча:* передача мяча сверху передачи в сочетании с перемещениями; на точность партнёру из различных положений; передачи с чередованием по высоте и расстоянию; передачи из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4-6 м), 5-2, 1-4 (расстояние 6-8 м); передачи в прыжке, на месте и в сочетании с перемещениями; передачи мяча в тройках с перемещением и заданием; вторая передача на точность из зоны 2 в зону 3-4(лицом к нападающему), из зоны 3 в зону 2 (спиной к нападающему); передачи мяча нападающим на второй линии;

*передача мяча снизу* над собой на месте (с изменением высоты и расстояния); с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте; на точность с собственного подбрасывания и набрасывания партнёра; на точность с набрасывания партнёра(на месте и после перемещения); передачи из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4-6 м), 5-2, 1-4 (расстояние 6-8 м); над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру).

*Нападающий удар:* нападающий удар с собственного подбрасывания; удар с передачи из различных зон; удары на точность с передачи из зоны 2 и 4 по линии нападения; прямой нападающий удар по диагонали из зоны 4; нападающий удар с переводом по линии из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1; нападающий удар из глубины площадки.

*Подача мяча:* из-за лицевой линии; подача в прыжке (расстояние 9-12 м); подача на точность по зонам.

### ***Техника защиты***

*Стойки:* основная, низкая.

*Перемещения:* ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину, в сторону на бедро, с падениями на грудь.

*Приём мяча:* с подачи в сочетании с перемещениями; защитные действия при нападающих ударах и обманных действиях в зону 2-3; приём подачи с последующим падением; приём мяча с подачи в зону 2-3.

*Блокирование:* одиночный блок в зонах 3, 2, 4 с перемещением вдоль сетки; одиночное блокирование прямого нападающего удара в опоре; двойной блок с перемещением игрока зоны 3 в зону 2 и 4, при нападающем ударе в опоре или набросе мяча с другой стороны; тройной блок в зоне 3.

## ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

### *Техника нападения*

*Стойки:* основная, низкая.

*Перемещения:* ходьба; бег; перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

*Передачи мяча:* передача мяча сверху передачи в сочетании с перемещениями; на точность партнёру из различных положений; передачи с чередованием по высоте и расстоянию; передачи из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4-6 м), 5-2, 1-4 (расстояние 6-8 метров); передачи в прыжке, на месте и в сочетании с перемещениями; передачи мяча в тройках с перемещением и заданием; вторая передача на точность из зоны 2 в зону 3-4 (лицом к нападающему), из зоны 3 в зону 2 (спиной к нападающему); передачи мяча нападающим на второй линии;

*передача мяча снизу* над собой на месте (с изменением высоты и расстояния); с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с

изменением высоты и расстояния – на месте; на точность с собственного подбрасывания и набрасывания партнёра; на точность с набрасывания партнёра(на месте и после перемещения); передачи из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4-6 м), 5-2, 1-4 (расстояние 6-8 м); над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру).

*Нападающий удар:* нападающий удар с собственного подбрасывания; удар с передачи из различных зон; удары на точность с передачи из зоны 2 и 4 по линии нападения; прямой нападающий удар по диагонали из зоны 4; нападающий удар с переводом по линии из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1;нападающий удар из глубины площадки.

*Подача мяча:* из-за лицевой линии; подача в прыжке (расстояние 9-12 м); подача на точность по зонам.

### ***Техника защиты***

*Стойки:* основная, низкая.

*Перемещения:* ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину, в сторону на бедро, с падениями на грудь.

*Приём мяча:* с подачи в сочетании с перемещениями; приём мяча с нападающего удара обманного действия из зоны 5, 6, 1 в зону 2-3, (на точность); приём подачи с последующим падением; приём мяча с подачи из зоны 1, 6, 5 в зону 2-3.

*Блокирование:* одиночный блок в зонах 3, 2, 4 с перемещением вдоль сетки; одиночное блокирование прямого нападающего удара в опоре; двойной блок с перемещением игрока зоны 3 в зону 2 и 4, при нападающем ударе в опоре или набросе мяча с другой стороны; тройной блок в зоне 3.

## «ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Тактическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать её совместно с игроками команды.

### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

#### *1 год обучения*

##### ***Тактика нападения***

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения подачи; выбор способа для перевода мяча через сетку; нижняя прямая (боковая) или верхняя прямая подача через сетку (расстояние 6 метров); передача мяча снизу через сетку с собственного подбрасывания.

##### ***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия:* выбор места при приёме подачи.

*Командные действия:* расстановка при приёме подачи соперника.

#### *2 год обучения*

##### ***Тактика нападения***

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения подачи; выбор способа перевода мяча через сетку.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков при нападающем ударе и второй передаче.

##### ***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия:* выбор места при приёме мяча, направленном соперником через сетку.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков при приёме подачи и передаче.

*Командные действия:* расположение игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе.

*3 год обучения*

### ***Тактика нападения***

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения подачи; выбор способа перевода мяча через сетку.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при второй передаче; взаимодействие игроков зон 5, 6 и 1 при приёме подачи.

*Командные действия:* расположение и действия игроков при нападающем ударе, с приёмом подачи в зону 3.

### ***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия:* выбор места при приёме мяча, направленном соперником через сетку; выбор способа приёма мяча от соперника.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе.

*Командные действия:* расположение игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе; система игры в защите «углом вперёд».

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

*1 год обучения*

### ***Тактика нападения***

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения подачи; выбор способа и направления перевода мяча через сетку; выполнение подачи и нападающего удара на точность - по заданию.

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



*Командные действия:* расположение и действие игроков при переводе мяча через сетку (подаче и нападающем ударе).

### ***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия:* выбор места и способа приёма мяча при подаче; выбор места и способа приёма мяча при нападающем ударе.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии между собой при приёме подачи, нападающих ударов, обманных приёмов; взаимодействие игроков зон 4 и 2 при приёме нападающих ударов и обманов.

*Командные действия:* расположение игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе.

### ***2 год обучения***

### ***Тактика нападения***

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения подачи; выбор способа и направления перевода мяча через сетку; выполнение подачи, нападающего удара и обманного действия на точность - по заданию; подача, нападающий удар или перевод мяча, на игрока слабо владеющего приёмом.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков первой линии при второй передаче; взаимодействие игроков первой и второй линии со связующим игроком, при второй передаче.

*Командные действия:* расположение и действие игроков при выполнении атакующих действий (нападающем ударе).

### ***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия:* выбор места при приёме мяча с подачи, защите нападающих ударов; выбор способа приёма подачи, нападающего удара, обманных приёмов; выбор способа перемещения к мячу.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии между собой при приёме подачи, нападающих ударах, обманных приёмов; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков зон 4 и 2 во время защиты при нападающих ударах и обманных действиях.

*Командные действия:* расположение и взаимодействие игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе, при системе игры «углом вперёд».

### *3 год обучения*

#### ***Тактика нападения***

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения подачи; выбор способа и направления перевода мяча через сетку; выполнение подачи и нападающего удара на точность - по заданию, на игрока слабо владеющего приёмом; чередование нападающего удара и обманного действия.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков первой линии при второй передаче (связующего игрока и нападающими); игроков второй и первой линии со связующим игроком при второй передаче.

*Командные действия:* расположение и действия игроков при атакующих действиях (подаче, нападающем ударе).

#### ***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия:* выбор места и способа приёма мяча с подачи, при нападающем ударе, обманном действии; при блокировании (выход в зону удара).

*Групповые действия:* взаимодействие игроков второй линии между собой при приёме подачи, при нападающих ударах, обманных маневрах; взаимодействие игроков первой линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; взаимодействие игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2 при системе игры «углом вперёд»; взаимодействие игроков зон 4 и 2 при приёме подачи и защите при нападающих ударах, при системе игры «углом назад».

*Командные действия:* расположение игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе, при системе игры «углом вперёд», «углом назад».

### *4 год обучения*

### ***Тактика нападения***

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения подачи; выбор способа и направления перевода мяча через сетку; выполнение нападающего удара или обманного действия; выполнение подачи и нападающего удара на точность - по заданию.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков первой линии при второй передаче (связующего и нападающих); взаимодействие игроков второй и первой линии со связующим игроком при второй передаче; взаимодействие игроков первой и второй линии при атакующих действиях с использованием страховки.

*Командные действия:* расположение и действия игроков при атакующих действиях и страховке мяча, при системе игры 5-1.

### ***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия:* выбор места и способа приёма подачи, нападающего удара или обманного действия; выбор места при блокировании (выход в зону удара); выбор места при страховке партнера (приём подачи, нападающий удар, блок).

*Групповые действия:* взаимодействие игроков второй линии между собой при приёме подачи, нападающих ударов, обманных действий; взаимодействие игроков первой линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков второй линии с блокирующими игроками зоны 2-3-4 и страхующими игроками.

*Командные действия:* расположение игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе, при системе игры «углом вперёд» и «углом назад».

*5 год обучения*

### ***Тактика нападения***

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения подачи; выбор способа и направления перевода мяча через сетку; выполнение подачи

и нападающего удара на точность - по заданию, на игрока слабо владеющего приёмом.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков первой линии при второй передаче (организация обманных манёвров); игроков первой и второй линии со связующим игроком (связующий выходит со второй линии).

*Командные действия:* взаимодействие и расположение игроков, при системе игры 5-1 и 4-2.

### ***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия:* выбор места при приёме подачи и нападающего удара, обманного действия; выбор места при блокировании (выход в зону удара); выбор места при страховке партнера (приём подачи, нападающий удар, блок); выбор способа приёма подачи, нападающего удара, обманных приемов; блокирование по заданию.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков между собой при приёме подачи, нападающих ударов, обманных действий; взаимодействие игроков первой линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2, при системе игры «углом вперёд», «углом назад».

*Командные действия:* расположение игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе, при системе игры «углом вперёд» и «углом назад» (сочетание и чередование систем игры).

## **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

### ***Тактика нападения***

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения подачи; выбор способа и направления перевода мяча через сетку; выполнение подачи и нападающего удара на точность - по заданию, на игрока слабо владеющего приёмом.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков первой линии при второй передаче (организация обманных манёвров); игроков первой и второй линии со связующим игроком (связующий выходит со второй линии).

*Командные действия:* взаимодействие и расположение игроков, при системе игры 5-1 и 4-2.

### ***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия:* выбор места при приёме подачи и нападающего удара, обманного действия; выбор места при блокировании (выход в зону удара); выбор места при страховке партнера (приём подачи, нападающий удар, блок); выбор способа приёма подачи, нападающего удара, обманных приемов; блокирование по заданию.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков между собой при приёме подачи, нападающих ударов, обманных действий; взаимодействие игроков первой линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2, при системе игры «углом вперед», «углом назад».

*Командные действия:* расположение игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе, при системе игры «углом вперед» и «углом назад» (сочетание и чередование систем игры).

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

*Теоретическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование у учащихся знаний о физической культуре и спорте.

Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в соответствии с учебно-тематическим планом Программы (Таблица № 18 Программе).

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

*Психологическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование и совершенствование у учащихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения

учебно-тренировочной деятельности, подготовки к спортивным соревнованиям и успешного выступления в них.

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Общее понятие о психологической подготовке, значение психологической подготовки для достижения спортивных результатов, предстартовые состояния, способы их коррекции.

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

*до трёх лет обучения*

Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний, вербальные и невербальные средства.

*свыше трёх лет обучения*

Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний; психологические особенности личности спортсмена; психология спортивного соревнования; понятие психической надёжности в спорте и её основные свойства.

### **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний; психологические особенности личности спортсмена; психология спортивного соревнования; понятие психической надёжности в спорте и её основные свойства.

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

#### **«ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»**

*Интегральная подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности всех видов

спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической).

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях; чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи (имитации, подводящими упражнениями); чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях; групповые упражнения.

*Подготовительные к волейболу игры:* «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»).

*Учебные игры:* пионербол (возможно с элементами волейбола).

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

#### *до трёх лет обучения*

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях; чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара (имитации, подводящими упражнениями); чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите; многократное выполнение технических и тактических действий подряд.

*Учебные игры:* игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола; задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

#### *свыше трёх лет обучения*

Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приёмам; чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях; упражнения для развития физических

качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приёма в целом; переключения в выполнении технических приёмов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях; чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите; многократное выполнение изученных технических приёмов - отдельно и в сочетаниях; переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях; совершенствование навыков технических приёмов посредством многократного выполнения тактических действий; многократное выполнение изученных тактических действий.

*Подвижные игры:* «Только снизу», «Лапта волейболистов»; «Вперёд - назад»; в эстафетах «Точный пас»; «Зоркий глаз»; «Передачи по вызову»; «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); перестрелка с подачей; учебная игра по заданию.

*Учебные игры:* игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола; задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала (обязательное применение изученных технических приёмов и тактических действий).

#### **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приёмов и посредством многократного выполнения технических приёмов в упражнениях повышенной интенсивности; упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приёмов и развития специальных качеств; упражнения на переключения в выполнении технических приёмов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств; чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приёмам; чередование упражнений для развития физических



качеств в различных сочетаниях; чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите; многократное выполнение изученных технических приёмов - отдельно и в сочетаниях; многократное выполнение изученных тактических действий; подвижные игры, учебные игры.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ»**

*Участие в спортивных соревнованиях* - является кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

Участие в спортивных соревнованиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Обязательным требованием является выполнение объёма соревновательной деятельности, предусмотренного Программой, а также участие в спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Контрольные спортивные соревнования.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

*1 год обучения*

Участие в неофициальных спортивных соревнованиях.

*2 и 3 годы обучения*

Участие в неофициальных и официальных спортивных соревнованиях. Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования.

*4 и 5 годы обучения*

Участие в неофициальных и официальных спортивных соревнованиях. Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ.

**ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА»

*Инструкторская практика* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков инструктора по спорту.

Инструкторская практика проводится на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с планом инструкторской и судейской практики Программы (Приложение № 7 к Программе).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»

*Судейская практика* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков судьи по виду спорта «волейбол».

Судейская практика проводится на учебно-тренировочном этапе 4 и 5 годов обучения и на этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с планом инструкторской и судейской практики Программы (Приложение № 7 к Программе).

## Учебно-тематический план

Таблица № 18

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (до года обучения)	<i>Гигиена физической культуры и спорта</i>	100	сентябрь сентябрь-август	Требования техники безопасности при занятиях волейболом. Гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Режим дня. Здоровый образ жизни. Значение физкультурно - оздоровительных мероприятий в режиме дня (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки).
	<i>История развития волейбола</i>	30	сентябрь-август	История возникновения волейбола как вида спорта, характеристика волейбола.
	<i>Влияние физических упражнений на организм человека</i>	30	сентябрь-август	Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
	<i>Допинг</i>	80	сентябрь-август	Согласно плану мероприятий (Таблица № 6 Программы).
	<i>Техника безопасности</i>	60	сентябрь-август	Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения на дорогах, в общественном транспорте. Безопасное поведение на водоёмах.
<b>Всего</b>		<b>300</b>		
Этап начальной подготовки (свыше одного года обучения)	<i>Гигиена физической культуры и спорта</i>	100	сентябрь сентябрь-	Требования техники безопасности при занятиях волейболом. Требования к местам занятий, спортивному инвентарю и оборудованию, спортивной экипировке. Режим дня спортсмена. Закаливание организма. Здоровый образ

			август	жизни. Врачебный контроль и самоконтроль.
	<i>История развития волейбола</i>	30	сентябрь-август	Развитие волейбола в России. Выдающиеся волейболисты России и мира.
	<i>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе</i>	30	сентябрь-август	Задачи физической культуры и спорта в России, их оздоровительное воспитательное и прикладное значение.
	<i>Влияние физических упражнений на организм человека</i>	30	сентябрь-август	Влияние систематических физических упражнений на мышечную систему, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
	<i>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</i>	30	сентябрь-август	Правила вида спорта «волейбол».
	<i>Допинг</i>	80	сентябрь-август	Согласно плану мероприятий (Таблица № 6 Программы).
	<i>Техника безопасности</i>	60	сентябрь-август	Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения на дорогах, в общественном транспорте. Безопасное поведение на водоёмах, иные инструкции безопасности, в соответствии с утверждённым перечнем.
<b>Всего</b>		<b>360</b>		
Учебно-тренировочный этап (до трёх лет)	<i>Техника безопасности</i>	120	сентябрь сентябрь-август	Техника безопасности при занятиях волейболом.  Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения на дорогах, в общественном транспорте. Безопасное поведение на водоёмах, иные инструкции безопасности, в соответствии с утверждённым перечнем.

	<i>Физиологические основы физической культуры и спорта</i>	60	сентябрь-август	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	<i>История возникновения олимпийского движения</i>	60	сентябрь-август	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).
	<i>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</i>	120	сентябрь-август	Правила вида спорта «волейбол», нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «волейбол» для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий; права и обязанности игроков; судейская терминология. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние; правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований и об ответственности за их нарушение.
	<i>Допинг</i>	120	сентябрь-август	Согласно плану мероприятий (Таблица № 6 Программы).
	<i>Основы спортивной подготовки</i>	120	сентябрь-август	Понятие о процессе спортивной подготовки. Формы организации тренировочного процесса. Понятие о тренировочной нагрузке, компоненты тренировочной нагрузки. Основные средства спортивной тренировки. Самоконтроль и врачебный контроль. Восстановление спортсмена. Восстановительные средства и методы.
<b>Всего</b>		<b>600</b>		
Учебно-тренировочный этап (свыше трёх лет)	<i>Техника безопасности</i>	120	сентябрь сентябрь-август	Техника безопасности при занятиях волейболом.  Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения на дорогах, в общественном транспорте. Безопасное поведение на водоёмах. Первая доврачебная помощь, иные инструкции безопасности, в соответствии с утверждённым перечнем.

	<i>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</i>	120	сентябрь-август	Правила вида спорта «волейбол», нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «волейбол» для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий; права и обязанности игроков; судейская терминология. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние; правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований и об ответственности за их нарушение.
	<i>Допинг</i>	120		Согласно плану мероприятий (Таблица № 6 Программы).
	<i>Основы спортивной подготовки</i>	360	сентябрь-август	Периодизация спортивной подготовки. Единство общей и специальной подготовки. Методы спортивной тренировки. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Нагрузка и отдых - основные компоненты нагрузки. Планирование и контроль тренировочного процесса. Структура учебно-тренировочного занятия, физиологические основы его построения. Индивидуальный план подготовки. Физиологические особенности развития двигательных способностей. Дневник самоконтроля.
<b>Всего</b>		<b>720</b>		
Этап совершенствования спортивного мастерства	<i>Техника безопасности</i>	120	сентябрь-август	Техника безопасности при занятиях волейболом. Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения на дорогах, в общественном транспорте. Безопасное поведение на водоёмах. Первая доврачебная помощь, иные инструкции безопасности, в соответствии с утверждённым перечнем.
	<i>Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе</i>	90	сентябрь-август	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	<i>Основы законодательства в</i>	160	сентябрь-август	Правила вида спорта «волейбол», нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «волейбол» для присвоения спортивных

	<i>сфере физической культуры и спорта</i>			разрядов и спортивных званий; права и обязанности игроков; судейская терминология. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние; правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований и об ответственности за их нарушение.
	<i>Допинг</i>	120	сентябрь-август	Согласно плану мероприятий (Таблица № 6 Программы).
	<i>Основы спортивной подготовки</i>	140	сентябрь-август	Спортивная форма и фазы её развития. Перетренированность. Учёт соревновательной деятельности, самоанализ тренировочной и соревновательной деятельности. Планирование и контроль самостоятельных занятий. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника самоконтроля. Система восстановительных мероприятий.
	<i>Спортивные соревнования</i>	120	сентябрь-август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Документация по организации и проведению спортивных соревнований. Квалификационные требования к присвоению квалификационной категории «юный спортивный судья».
	<i>Восстановительные средства и мероприятия</i>	90	сентябрь-август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
<b>Всего</b>		<b>840</b>		

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» относятся:

спортивная подготовка в рамках реализации Программы осуществляется по спортивной дисциплине «волейбол»;

реализация Программы осуществляется с учётом этапа и года спортивной подготовки;

для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка учащихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «волейбол».

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### *Материально-технические условия реализации Программы*

Минимально необходимый для реализации Программы перечень материально – технического обеспечения включает в себя:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажёрного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского



осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 03 декабря 2020г., регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 1 к Программе);

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 2 к Программе);

обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение учащихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

<sup>8</sup>Для учащихся, осваивающих Программу, Учреждением осуществляются обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарём и оборудованием, проезда к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, медицинское обеспечение. Организация обеспечения спортивной экипировкой, спортивным инвентарём и оборудованием, питанием, а также проезда на физкультурные и спортивные мероприятия осуществляется учредителем Учреждения.

### *Кадровые условия реализации Программы*

---

<sup>8</sup> Часть 7 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Кадровые условия реализации Программы включают в себя:

*укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:*

директор;

заместитель директора;

тренеры-преподаватели по волейболу;

инструкторы-методисты.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учётом специфики вида спорта «волейбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с учащимися).

*Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения, участвующих в реализации Программы.*

<sup>9</sup>Право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

<sup>10</sup>К занятию педагогической деятельностью по Программе допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности Программы, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Порядок допуска вышеуказанных лиц к занятию педагогической деятельностью устанавливается федеральным органом исполнительной

---

<sup>9</sup> Часть 1 статьи 46 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

<sup>10</sup> Части 4 и 5 статьи 46 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере высшего образования, и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере труда.<sup>11</sup>

*Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.*

<sup>12</sup>Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей должна обеспечиваться освоением ими дополнительных профессиональных программ по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года, а также участием в семинарах, конкурсах, мастер-классах и иных мероприятиях, направленных на повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей.

*Информационно-методические условия реализации Программы*

*Информационно-методическое обеспечение*

1. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры к спорту: Сборник эстафет и игровых заданий. - М.: Физическая культура и спорт, 1985.

2. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2004 г.р.

<sup>11</sup> Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.09.2020 г. № 508 «Об утверждении Порядка допуска лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования, к занятию педагогической деятельностью по общеобразовательным программам.

<sup>12</sup> Пункт 2 части 5 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», пункт 7 части 1 статьи 48 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Ильин Е.Н. Психофизиология физического воспитания: учебное пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов.- М.:Просвещение, 1980.
4. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы - СПб: Питер, 2000.
5. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры - М.: Советский спорт, 2004.
6. Медицинский справочник тренера. М., Физическая культура и спорт, 1976.
7. Оинума С. Уроки волейбола. М.: Физическая культура и спорт, 1985.
8. Подготовка юных волейболистов. М.: Физическая и спорт, 1962.
9. Спортивные игры: учебное пособие/под ред. Ю.Н. Клещева.-М.: Высшая школа, 1980.

*Информационные образовательные ресурсы*

<http://bmsi.ru> - библиотека международной спортивной информации.

<http://spo.1september.ru/> - газета Спорт в школе.

<http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> - уроки волейбола.

[http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post\\_470.html](http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html) -методическая копилка.

<http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни».

<http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - журнал «Физическая культура».

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - научно-методический журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

<http://www.shkola-savina.ru/treneram/metodicheskaya-literatura.html>-

методические пособия по волейболу (сборники, пособия, книги, справочники).

<http://www.minsport.gov.ru/sport/> - Минспорт РФ.

<http://www.volley.ru/> - Всероссийская федерация волейбола.

## VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ

### Методические указания по организации контрольных мероприятий

Контрольные мероприятия проводятся в рамках текущего контроля успеваемости учащихся и промежуточной аттестации учащихся.

Для оценки уровня подготовленности учащихся используют текущий (этапный) контроль, который предполагает регистрацию достижений в соревновательных упражнениях и тестах в начале и в конце определенного этапа учебно-тренировочного процесса.

Текущий (этапный) контроль проводится обязательно в начале спортивного сезона (входное тестирование), в целях определения исходного уровня физической подготовленности учащихся, являющегося основанием для планирования учебно-тренировочного процесса (объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок) в спортивном сезоне.

Для достижения обозначенных целей используются тесты по общей и специальной физической подготовке.

В течение спортивного сезона тренер-преподаватель может проводить текущий контроль уровня подготовленности учащихся по отдельным видам спортивной подготовки.

*Итоговое тестирование* (контрольно-переводные нормативы) проводится в конце спортивного сезона, в целях установления соответствия фактически достигнутых результатов, требованиям к результатам освоения Программы, применительно к каждому этапу и периоду спортивной подготовки.

Итоговое тестирование проводится в рамках промежуточной аттестации учащихся. Результаты итогового тестирования являются основанием для перевода учащихся на следующий год (этап) спортивной подготовки.

Контрольные мероприятия проводятся в порядке, установленном локальными нормативными актами Учреждения.

## Методические указания по проведению контрольных упражнений (тестов)

*Контрольные упражнения по общей физической подготовке*

### Бег 30 (60) метров

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале, на беговой дорожке легкоатлетического стадиона. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

*Система оценок:* фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

*Методические указания:*

- старт и финиш строго по своей дорожке.

### Прыжок в длину с места

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале, на беговой дорожке легкоатлетического стадиона.

По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

*Система оценок:* фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

*Методические указания:*

- при выполнении прыжка наступать на стартовую линию запрещается;
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

### Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале.

Исходное положение: упор лёжа, на полу: голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова - туловище - ноги».

*Система оценок:* фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. В случае если испытуемый не коснулся грудью предмета, попытка не засчитывается. Предоставляется одна попытка.

*Методические указания:*

- пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд;
- вспомогательные движения ног и туловища запрещаются.

*Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале.

Исходное положение: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания (теста) по команде испытуемый выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

*Система оценок:* фиксируется количество сантиметров. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

*Методические указания:*

- ноги в коленях не сгибать;
- фиксация результата пальцами двух рук;
- результат фиксируется при удержании конечного положения не менее 2 секунд.

*Подтягивание из вися на высокой перекладине*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале или на стадионе.

Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

*Система оценок:* количество правильно выполненных попыток. Предоставляется одна попытка.

*Методические указания:*

- попытка не засчитывается при условии:  
подтягивание рывками или с махами ног (туловища);  
подбородок не поднялся выше грифа перекладины;  
отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;  
поочередное сгибание рук.

*Поднимание туловища из положения лёжа на спине*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале.

Исходное положение: лёжа на спине (на гимнастическом мате), ноги согнуты в коленных суставах под углом 90, руки за головой, пальцы рук в «замок», локти разведены. Партнёр прижимает ступни к полу.



По команде «Марш!» - испытуемый выполняет подъём туловища, касаясь локтями коленей и обратным движением возвращается в исходное положение, до касания пола лопатками.

*Система оценок:* фиксируется количество выполненных подниманий туловища за 1 минуту.

*Методические указания:*

- в случае если во время выполнения упражнения испытуемый не коснулся локтями коленей или расцепил пальцы рук, попытка не засчитывается;

- пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

*Контрольные упражнения по специальной физической подготовке*

Челночный бег 5х6 метров

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. На расстоянии 6-ти метров устанавливаются два предмета или чертятся линии. По команде «На старт!» участники забега подходят к стартовой линии (к первому предмету) и принимают высокий старт, по команде «Марш!» участники бегут, преодолевая расстояние 6 метров пять раз.

*Система оценок:* фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

*Методические указания:*

- в забеге одновременно стартуют два участника;  
 - касание предметов (линий) обязательно;  
 - предметы должны быть хорошо заметные, но исключаяющие возможность травматизма при столкновении с ними.

Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале.

Перед тестированием на ровную поверхность стены спортивного зала вертикально прикрепляется сантиметровая лента, начало которой берётся от пола.

Испытуемый встаёт боком к стене и поднимает одноимённую руку - отмечается деление, которого он коснулся. Затем испытуемый из исходного положения полуприсед активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, выпрыгивает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку на сантиметровой ленте, закреплённой на стене. Отмечается деление, которого он коснулся.

*Система оценок:* показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой стоя на полу. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

*Методические указания:* прыжок выполняется с места, толчком двумя.

*Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. По команде испытуемый подходит к контрольной линии и принимает исходное положение, мяч в вытянутых руках над головой. Поднимая мяч руками вверх, производит замах назад за голову и выполняет бросок мяча вперёд. При этом ноги расположены на ширине плеч, параллельно друг другу. При выполнении броска пятки от пола не отрывать.

*Система оценок:* фиксируется дальность полёта мяча. Измерение дальности полёта мяча производится от контрольной линии до первого касания мяча об пол. Предоставляется три попытки, учитывается лучший результат. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра.

*Методические указания:*

- при выполнении броска наступать на стартовую линию запрещается;
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

*Контрольные упражнения по технической подготовке*Передача мяча двумя руками сверху

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. Испытуемый находится на расстоянии не менее 1-го метра от стены и выполняет передачи мяча **в стену** с собственного подброса, не ниже контрольной линии (отметка 2 метра от пола).

*Система оценок:* засчитывается правильно выполненное действие. В зачёт идут передачи, которые были сделаны выше контрольной линии, без грубых нарушений техники. Предоставляются две попытки.

Передача мяча двумя руками снизу

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале.

Испытуемый находится на расстоянии не менее 1-го метра от стены и выполняет передачи **в стену** с собственного подброса не ниже контрольной линии (отметка 1,5 метра от пола).

*Система оценок:* засчитывается правильно выполненное действие. В зачёт идут передачи, которые были сделаны выше контрольной линии, без грубых нарушений техники. Предоставляются две попытки.

Вторая передача из зоны 2 в зону 4 и из зоны 3 в зону 2

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. Испытуемый находится между зонами 2-3, расстояние от сетки не более 1,5 метров. В зонах 4 и 2 стоят помощники тренера (нападающие). Высота передачи 1,5-2 м над сеткой. При тестировании выполняют средний по высоте наброс из зоны 6 испытуемому, который в свою очередь старается выполнить передачу так, чтобы нападающий мог выполнить нападающий удар. Упражнение выполняется серийно: первая передача из зоны 2 в зону 4; вторая передача из зоны 3 в зону 2, что составляет одну серию. Испытуемый выполняет 5 серий (10 передач).

*Система оценок:* засчитывают удачные попытки; упражнение оценивается серийно: выполняется десять набросов мяча (пять серий).

*Методические указания:*

- в зачёт идут передачи, которые были сделаны без грубых нарушений техники;

- помощники тренера-преподавателя (нападающие) при выполнении передачи испытуемым выполняют накат через сетку.

*Нападающий удар*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале.

*Нападающий удар из зоны 4 (2)*

- для учащихся учебно-тренировочного этапа подготовки 1-3 г.о.

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. Испытуемый располагается в зоне 4 (2). Тестирование начинается с наброса из зоны 6 в зону 3, откуда связующий игрок выполняет передачу в зону 4 (2). Испытуемый выполняет нападающие удары. Попадание мяча в площадку зачитывается как удачная попытка.

*Система оценок:* засчитывают удачные попытки; предоставляется 6 попыток.

- для учащихся учебно-тренировочного этапа подготовки 4 г.о., 5 г.о. и этапа совершенствования спортивного мастерства

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. Испытуемый располагается в зоне 4 (2). Тестирование начинается с наброса из зоны 6 в зону 3, откуда связующий игрок выполняет передачу в зону 4 (2). Испытуемый выполняет нападающий удар. Упражнение выполняется серийно: первый нападающий удар выполняется из зоны 4, второй нападающий удар выполняется из зоны 2, что составляет одну серию. Испытуемый выполняет 4 серии (8 ударов).

*Система оценок:* упражнение оценивается серийно: засчитывают удачные попытки (попадание мяча в зону) из восьми ударов (четыре серии).

*Методические указания:* нападающие удары выполняются по зонам, направление атаки определяет тренер-преподаватель.

### Верхняя прямая подача мяча

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. Испытуемый располагается в зоне подачи и выполняет подачи через сетку.

*Система оценок:* засчитывают удачные попытки, из 5-ти попыток

- для учащихся этапа начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа 1-го и 2-го г.о. удачной попыткой считается попадание мяча в пределы волейбольной площадки;

- для учащихся учебно-тренировочного этапа 3 г.о., площадка условно делится на две половины, попадание мяча в правую/левую часть площадки засчитывается как удачная попытка;

- для учащихся учебно-тренировочного этапа 4 г.о., 5 г.о. и этапов совершенствования спортивного мастерства – удачной попыткой считается попадание в зону 1, 6 или 5.

*Методические указания:* очерёдность выполнения и направление подач по зонам определяет тренер-преподаватель.

### Приём мяча с подачи

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. Испытуемый располагается в зоне по указанию тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель (помощник тренера-преподавателя), располагается за лицевой линией на противоположной стороне площадки и выполняет подачу мяча через сетку, нацеленную на зону, где расположен испытуемый. Принимая мяч, испытуемый выполняет действие так, чтобы мяч при падении приземлился в зоне 2-3.

*Система оценок:* засчитывают удачные попытки (попадание мячом в зону) из 5 попыток.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический	штука	10
2	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3	Доска тактическая	штука	1
4	Корзина для мячей	штука	2
5	Маты гимнастические	штука	4
6	Мяч волейбольный	штука	30
7	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штука	14
8	Мяч теннисный	штука	14
9	Мяч футбольный	штука	1
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штука	3
11	Протектор для волейбольных стоек	штука	2
12	Секундомер	штука	1
13	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14	Скакалка гимнастическая	штука	14
15	Скамейка гимнастическая	штука	4
16	Стойки	комплект	1
17	Табло перекидное	штука	1
18	Эспандер резиновый ленточный	штука	14

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный парадный	штука	на учащегося	-	-	1	2	1	2
2	Костюм спортивный тренировочный	штука	на учащегося	-	-	1	1	1	1
3	Кроссовки для волейбола	пара	на учащегося	-	-	1	1	1	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пара	на учащегося	-	-	-	-	1	1
5	Наколенники	пара	на учащегося	-	-	1	1	1	1
6	Носки	пара	на учащегося	-	-	2	1	2	1
7	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на учащегося	-	-	1	1	2	1
8	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на учащегося	-	-	1	1	2	1
9	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на учащегося	-	-	-	-	2	1
10	Футболка	штука	на учащегося	1	1	2	1	2	1

11	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штука	на учащегося	1	1	2	1	2	1
12	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штука	на учащегося	1	1	2	1	2	1