

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа» р.п. Карсун

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического Совета  
МАУ ДО «ДЮСШ»  
протокол № 1 от «27» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ»  
М.А.Грачёва  
«27» августа 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Срок реализации программы – 8 лет  
Программа рассчитана на  
детей и подростков 9-18 лет

Разработчики:  
Тренер-преподаватель Н.А. Статёнин

2021 г.

**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа» р.п. Карсун**

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического Совета  
МАУ ДО «ДЮСШ»  
протокол № 1 от «27» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ»  
\_\_\_\_\_ М.А.Грачёва  
«27» августа 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Срок реализации программы – 8 лет  
Программа рассчитана на  
детей и подростков 9-18 лет

Разработчики:  
**Тренер-преподаватель Н.А. Статёнин**

2021 г.

**Срок обучения: 8 лет – 5044 часа**

1 год – 312 часов (3 раза в неделю по 2 часа x 52 недели) 9-11 лет;

2 год – 312 часов (3 раза в неделю по 2 часа x 52 недели) 9-11 лет;

3 год – 468 часов (3 раза в неделю по 3 часа x 52 недели) 9-11 лет;

4 год – 624 часа (4 раза в неделю по 3 часа x 52 недели) 12-14 лет;

5 год – 624 часа (4 раза в неделю по 3 часа x 52 недели) 12-14 лет;

6 год – 832 часа (4 раза в неделю по 4 часа x 52 недели) 12-15 лет;

7 год – 936 часов ( 4 раза в неделю по 4 часа + 1 раз по 2 часа x 52 недели)  
14-16 лет;

8 год – 936 часов ( 4 раза в неделю по 4 часа + 1 раз по 2 часа x 52 недели)  
14-16 лет.

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.	4
1.1.	Характеристика вида спорта «ВОЛЕЙБОЛ»	5
1.2.	Структура и система многолетней подготовки	7
1.3.	Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст и минимальное количество лиц, проходящих подготовку по волейболу	7
II.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	11
2.1.	Учебный план	11
2.2.	Соотношение объёмов тренировочного процесса	12
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	14
3.2.	Содержание программного материала	14
3.2.1.	Теоретическая подготовка	14
3.2.2.	Практическая подготовка	16
3.2.2.1	Общая физическая подготовка	17
3.2.2.2	Специальная физическая подготовка	19
3.2.3.	Технико-тактическая подготовка	25
3.2.4.	Тактическая подготовка	32
3.2.5	Интегральная подготовка	39
3.2.6.	Участие в соревнованиях	42
3.2.7.	Инструкторская и судейская практика	42
3.2.8	Восстановительные средства и мероприятия	44
3.2.8	Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по волейболу	44
IV.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	46
4.1.	Методические указания по организации промежуточной аттестации.	47
4.2.	Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения	48
4.3.	Контрольно переводные нормативы по ОФП и СФП	49
V.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	57
VI.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	58
	Приложение	59

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 г. N 730, с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273),
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- СанПин 2.4.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- СанПин 2.2.2/2. 1340-03. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации от 13.06.2003 (с изменениями на 21.06.2016 года).
- Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных программ»
- Письмо Минобрнауки России от 28 апреля 2017 г. № ВК – 1232/09 «О направлении методических рекомендаций» вместе с (Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»).
- Устав МАУ ДО «ДЮСШ» р.п. Карсун.

### **Деятельность по Программе направлена на:**

- выявление и отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и физического развития;

-удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

-формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – волейболе;

-подготовка обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа предназначена для детей в возрасте 9 - 18 лет.

Период освоения программы - 8 лет.

В данной программе представлено содержание работы в ДЮСШ на 2-х этапах:

1 этап – стартовый (группы начальной подготовки (НП));

2 этап – базовый (тренировочные группы (ТГ)).

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации. В основу отбора и систематизации материала программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

**1) Принцип комплексности** выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

**2) Принцип преемственности** прослеживается в последовательности изложения теоретического и практического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

**3) Принцип вариативности** дает определенную свободу выбора средств и методов.

### **Основными задачами реализации Программы являются:**

-формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей,

-удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

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

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

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

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от

возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки учащихся по волейболу, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств; - перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

### **1.1.Характеристика вида спорта ВОЛЕЙБОЛ**

Характеристика волейбола, его отличительные особенности Волейбол (англ. volleyball от volley — «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Отличительные особенности волейбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий. Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника.

В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п. В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Сложный характер соревновательной игровой деятельности в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени.

Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий

команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций. Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков.

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер достижения спортивного результата. В играх это своеобразная первая ступень — «техничко-физическая», нужна еще организация действий спортсменов — индивидуальных, групповых и командных. Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним.

В программу не включен спортивно-оздоровительный этап, т.к. в ДЮСШ на отделении волейбола нет спортивно-оздоровительных групп.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель — для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

## **1.2. Структура и система многолетней подготовки**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки — до 3 лет;
- тренировочный этап (период начальной специализации) — до 2 лет;
- тренировочный этап (период углубленной специализации) — до 3 лет.

Программа предполагает реализацию системы многолетней подготовки, структура которой представлена в таблице.

Особенности данной программы:

- возраст обучающихся, общий объем подготовки и количество тренировочных занятий в неделю, уровень спортивной подготовленности адаптированы к нашим условиям.

В связи с этим режим учебно-тренировочной работы распределяется таким образом (см. таблицу).

### **1.3.Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст и минимальное количество лиц, проходящих подготовку по футболу**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость групп (человек)
Стартовый (Этап начальной подготовки)	3	9	14-20
Базовый (Тренировочный этап)	5	11	12-20

#### **Кол-во занятий в неделю**

НП – 1-2 год - 3 занятия по 2 часа;

НП – 3 год – 3 занятия по 3 часа;

ТГ – 1-2 год - 4-5 занятий по 2-3 часа;

ТГ - 3-4-5 год - 5-6 занятий по 3-4 часа.

Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход волейболиста от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего, степенью решения задач прошедшего этапа.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Прием в группы начальной подготовки 1 года обучения «Волейбол» производится по письменному заявлению одного из родителей (законного представителя) лица не достигшего 14-летнего возраста, или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста, при наличии справки от

врача о состоянии здоровья лица, поступающего на обучение, с заключением о возможности заниматься избранным видом спорта.

Основанием для зачисления является успешное прохождение поступающим на обучение индивидуального отбора.

В группы начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения переводятся учащиеся, освоившие программный материал предшествующего года обучения и успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

#### **Основные задачи этапа:**

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям волейболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- улучшение состояния здоровья и закаливание;

- устранение недостатков физического развития;

- обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;

- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

#### **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

На тренировочный этап обучения (спортивной специализации) зачисляются учащиеся, освоившие программный материал предшествующего этапа обучения и успешно прошедшие итоговую аттестацию на этапе начальной подготовки, либо успешно выполнившие нормативы для зачисления на тренировочный этап.

#### **Основные задачи этапа:**

- укрепление здоровья, закаливание;

- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию;

- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;

- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;

- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;

- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, тренировочных занятий;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической и технической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек.

## ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тренировочная деятельность организуется на основе данной программы и проводится круглогодично: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам на период их активного отдыха.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:** Индивидуальная и групповая работа в рамках тренировочного занятия, выполнение домашних заданий по теоретической и физической подготовке, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация.

**Виды и формы контроля:** педагогический (промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний) и врачебный.

Педагогический контроль используется для оценки степени достижения цели и решения задач, определенных образовательной программой. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываясь на объективных критериях. Контроль за уровнем общей и специальной физической подготовкой проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, позволяющими оценить уровень развития физических и технических качеств. Результаты контрольных испытаний фиксируются в протоколах сдачи контрольных нормативов.

Врачебный контроль предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование педиатром (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;

3) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

Результаты врачебного контроля отмечаются в личных картах спортсмена. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: овладение теоретическим знаниями и практическими умениями и навыками в соответствии с годом (этапом) обучения, выполнение нормативов промежуточной аттестации.

#### **Формы занятий:**

Все формы занятий проводятся на основе современной методики тренировки.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- Групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- Тренировки по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- Пребывание на учебно-тренировочных сборах;
- Проведение восстановительно - профилактических мероприятий;
- Просмотр видеозаписей;
- Инструкторская и судейская практика;
- Участие в соревнованиях.

В каникулярное время (июнь) организуется спортивно-оздоровительный лагерь. В этот период нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана был выполнен полностью.

## **II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году), а 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе волейболистов высокого класса для команд высших разрядов.

### **2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы подготовки</b>	<b>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в</b>
------------------	---------------------------	---

		академических часах)					
		2	3	3	3	3	3
		Этапы подготовки					
		Начальной подготовк и		Учебно-тренировочной подготовки			
		1-2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4 – 5-й
		количество часов в неделю					
		6	9	12	12	16	18
1.	Теория	8	14	16	16	20	24
2.	Общая физическая подготовка	86	132	88	88	95	86
3.	Специальная физическая подготовка	45	64	81	81	114	96
4.	Техническая подготовка	72	108	119	119	130	148
5.	Тактическая подготовка	37	56	68	68	100	143
6.	Интегральная подготовка	30	40	68	68	100	143
7.	Участие в соревнованиях по календарному плану	20	40	102	102	131	150
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	48	48	94	96
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	10	20	20
10.	Контрольно-переводные нормативы	14	14	20	20	22	22
11.	Другие виды спорта и подвижные игры	-	-	-	-	-	-
12.	Медицинское обследование	-	-	4	4	6	8
<b>Всего часов за 52 недели:</b>		<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>936</b>
<b>Из них в спортивном лагере или по индивидуальному плану 6 недель:</b>		<b>36</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

## 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

В процессе реализации Программ по командным игровым видам спорта необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);

- теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;
- общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

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

Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки обучающихся.

**Задачи (ГНП):**

1. укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
2. обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;
3. подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

**Учебно-тренировочный этап (УТ).** Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии

выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

**Задачи (ТГ):**

1. укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, содействие правильному физическому развитию;
2. повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
3. прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
4. приучение к соревновательным условиям;
5. определение каждому обучающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
6. обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных;
7. приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, учебно-тренировочных занятий; выполнение I юношеского или II взрослого (3-й и 4-й год), I взрослого (5-й год) разрядов.

**Соотношение средств на виды подготовки по этапам и годам подготовки (%)**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	28-30	25-28	18-20	8-12
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	10-12	10-14	12-14
Техническая подготовка (%)	20-22	22-23	23-24	24-25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	12-15	15-20	22-25	25-30
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12-15	10-14	8-10	8-10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8-12	10-12	10-14	13-15

**III .МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.2. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА**

**3.2.1.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный				
		Год обучения						
		1-2-й	3-й	1	2	3	4	5
1.	Теоретическая подготовка	8	14	16	16	20	24	24

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**1. Физическая культура и спорт в России.** Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

**2. Сведения о строении и функциях организма человека.** Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

**3. Влияние физических упражнений на организм человека.** Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к обучающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

**5. Правила игры в волейбол.** Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

**6. Места занятий и инвентарь.** Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

**1. Физическая культура и спорт в России.** Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

**2. Состояние и развитие волейбола.** Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.

**3. Сведения о строении и функциях организма человека.** Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность

мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

**4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

**5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения.** Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

**6. Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

**7. Основы техники и тактики игры в волейбол.** Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.

**8. Основы методики обучения волейболу.** Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе

по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

**9. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.** Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.

**10. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.** Установка на предстоящую игру. Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

### 3.2.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный	
		Год обучения			
		1-2-й	3-й	до 2-х лет	свыше 2-х лет
1.	Общая физическая подготовка	86	132	88	110
2.	Специальная физическая подготовка	45	64	81	124
3.	Техническая подготовка	72	108	119	150
4.	Тактическая подготовка	37	56	68	118
5.	Интегральная подготовка	30	40	68	118

#### 3.2.2.1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ) ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

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

1. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

-первая - для мышц рук и плечевого пояса;

-вторая - для мышц туловища и шеи;

-третья - для мышц ног и таза.

-упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки);

-на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат);

-прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

2. Акробатические упражнения включают

-группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад;

-соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

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

-Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет).

-Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет).

-Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет).

-Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

-Бег или кросс 500-1000 м.

-Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

-Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность;

-Метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега;

-Толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет);

-Метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

-Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

4. Спортивные и подвижные игры.

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

-Подвижные игры:

«Гонка мячей»

«Салки» («Пятнашки»)

«Невод»

«Метко в цель»

«Подвижная цель»

«Эстафета с бегом»

«Эстафета с прыжками»

«Мяч среднему»

«Охотники и утки»

«Перестрелка»

«Перетягивание через черту»

«Вызывай смену»

«Эстафета футболистов»

«Эстафета баскетболистов»

«Эстафета с прыжками чехардой»

«Встречная эстафета с мячом»

«Ловцы»

«Борьба за мяч»

«Мяч ловцу»

«Перетягивание»

«Катающаяся мишень».

-Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных

положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.**

Морфофункциональные показатели, физические качества.	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость.	+	+	+	+							
Координационные способности.			+	+	+	+					
Равновесие.	+	+		+	+	+	+	+			

**Этапы развития физических качеств у юных волейболистов**

Девушки								СИЛА	Юноши							
возраст									возраст							
16	15	14	13	12	11	10	9		9	10	11	12	13	14	15	16
+	+	+	+	+				Динамическая				+	+	+	+	+
+	+	+	+	+				Взрывная				+	+	+	+	+
								<b>БЫСТРОТА</b>								
+	+	+	+	+				Быстрота реакции				+	+	+	+	+
+	+	+	+	+				Одиночного движения				+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+			Перемещения			+	+	+	+	+	+
								<b>ВЫНОСЛИВОСТЬ</b>								
+	+	+	+	+	+	+	+	Аэробная	+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+						Скоростная						+	+	+
+	+	+						Прыжковая						+	+	+
+	+	+						Игровая						+	+	+
								<b>ЛОВКОСТЬ</b>								
	+	+	+	+	+	+	+	Координация движения	+	+	+	+	+	+	+	+



-Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).

-Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

5. Упражнения с отягощениями(мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения:

-приседание до 80 раз,

-выпрыгивание до 40 раз,

-выпрыгивание из приседа до 30 раз,

-пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет):

-приседание;

-выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада;

-прыжки на обеих ногах.

6. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг)

-над собой в прыжке и ловля после приземления.

-стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков).

-то же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

7. Прыжки;

-На одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

-То же с отягощением.

-Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

-Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков).

-Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.

-Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).

-Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

-Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага.

-Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

-Прыжки опорные,

-прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

-Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

-Бег по крутым склонам.

- Прыжки через рвы, канавы.
- Бег по песку без обуви.
- Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

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

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах;
- круговые движения кистями;
- сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями);
- из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают);
- то же, но опираясь о стену пальцами;
- отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой;
- упор лежа - 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 (с 15 лет);
- из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть);
- передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков);
- тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча);
- многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев);
- броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование);
- многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его;
- поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры;
- ведение баскетбольного мяча ударом о площадку;
- упражнения с гантелями для кистей рук;
- упражнения с кистевым эспандером;
- сжимание теннисного (резинового) мяча;
- многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену;
- многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее;
- многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом);

-броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.

-многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач);

-то же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

9. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.

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

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

-Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед.

-То же одной рукой (правой, левой).

-То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед.

-Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад.

-То же, но круги руками.

-Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом.

-Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

-Броски мяча снизу одной и двумя руками.

-Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо.

-Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м.

-С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

-Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны.

-То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд).

-Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега.

-Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку).

-Подачи мяча слабейшей рукой.

10. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

-Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).

-Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

-Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

-Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.

-Соревнование на точность метания малых мячей.

-Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах.

-То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

-Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс).

-Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.

-Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячеметом) у сетки и из глубины площадки.

-Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах.

-То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах.

-С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно).

-То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

11. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

-Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча.

-То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

-Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета.

-Обучающийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п.

-То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки.

-Многочисленные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

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

-То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°.

-То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке.

-То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу.

-Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.

-То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу.

-Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

-Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один обучающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия.

-То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера.

-Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

-Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук.

-Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении).

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

### 3.2.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

#### **Первый и второй годы подготовки**

#### **Техника нападения**

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

2. Передачи:  
- передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре;  
- над собой - на месте и после перемещения различными способами;  
- с набрасывания партнера - на месте и после перемещения;  
- в парах;  
- в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2;  
- передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями;  
- на точность с собственного подбрасывания и партнера.

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

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

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

### Техника защиты

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

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

### 3 . Прием снизу двумя руками:

- прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения;

- в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается;

- «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

### 4 Блокирование:

- одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4;

- «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке;

- ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

### **Первый и второй годы подготовки**

#### **Техника нападения**

##### 1. Перемещения:

- прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки;

- сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

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

- в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений;

- чередование по высоте и расстоянию;

- из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м);

- стоя спиной в направлении передачи;

- с последующим падением и перекатом на бедро;

- вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения;

- отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

##### 3. Подачи:

- нижние - соревнования на точность попадания в зоны;

- верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность;

- верхняя боковая подача.

##### 4. Нападающие удары:

- прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки;

- прямой слабейшей рукой;

- с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).

#### **Техника защиты**

##### 1. Перемещения и стойки:

- стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений

- на месте и после перемещений;

- сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

## 2. Прием мяча:

- сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м);

- прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке;

- нападающего удара в парах, через сетку на точность;

- сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево);

- прием отскочившего от сетки мяча.

## 3. Блокирование:

- одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи;

- блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте;

- блокирование удара с переводом вправо;

- блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

## **Третий год подготовки**

### **Техника нападения**

#### 1. Перемещения:

- чередование способов перемещения на максимальной скорости;

- сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

#### 2. Передачи:

- передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей:

а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м);

б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная;

в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки;

- из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2,1 -4 на расстояние 7- 8 м;

- стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м);

- с набрасывания партнера и затем с передачи;

- с последующим падением и перекатом на спину.

#### 3. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад):

- с собственного подбрасывания - с места и после перемещения;

- с набрасывания партнера - с места и после перемещения;

- на точность в пределах границ площадки.

4. Чередование способов передачи мяча:

- сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком;
- передачи, различные по расстоянию и высоте.

5. Подачи:

- верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3,1 -2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям;

- соревнование на точность попадания в зоны;
- верхняя боковая подача с соблюдением правил;
- подачи (подряд 5 попыток);
- подачи в правую и левую половины площадки;
- соревнование на большее количество выполненных подач правильно;
- чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

6. Нападающие удары:

- прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте;

- средних по расстоянию - средних и высоких по высоте;

- длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6;

- при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо;

- удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи;

- удар из зоны 4 с передачи из зоны 3;

- удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке);

- имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча;

- то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3;

- удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером;

- удар из зон 3,4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2,4-3);

- нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки:

- сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите;

- перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

2. Прием мяча:

- сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара

одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке);

- прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность;

- верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения;

- нападающего удара; верхней боковой подачи;

- от передачи через сетку в прыжке;

- снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку;

- прием подачи;

- нападающего удара;

- прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах;

- прием снизу подачи, нападающего удара;

- прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки;

- прием подачи, нападавшего удара;

- чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

### 3. Блокирование:

- одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки;

- ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки;

- ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи;

- групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

### **Четвертый год подготовки**

#### **Техника нападения**

##### 1. Перемещения:

- сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы;

- сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

##### 2. Передачи мяча:

- у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные;

- различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему;

- нападающий удар с передачи в прыжке;

- имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения;

- нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач;

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

### **Техника защиты**

#### **1. Перемещения:**

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

#### **2. Прием мяча:**

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

### **Пятый год подготовки**

#### **Техника нападения**

#### **1. Перемещения:**

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

#### **2. Передачи мяча:**

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

#### **3. Подачи:**

- верхняя прямая в дальние и ближние зоны;
- боковая подача, подряд 20 попыток;
- в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность;
- планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач;
- чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.);
- чередование подач на силу и нацеленных.

#### **4. Нападающие удары:**

- прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте

(низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением;

- имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной;

- нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону;

- удар слабой рукой;

- удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач;

- боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач;

- нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4, 2;

- нападающие удары с задней линии из зон 6,1,5;

- нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

### **Техника защиты**

#### **1. Перемещения:**

- сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;

- сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

#### **2. Прием мяча сверху и снизу двумя руками:**

- отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину;

- прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину;

- прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой);

- прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь;

- чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

#### **3. Блокирование:**

- одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4,2, 3), выполняемого с различных передач;

- нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4,2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3,4,2;

- в одной зоне (3,4,2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач;

- групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2, 3) с различных передач;

- ударов с переводом вправо и влево (из зон 3,4,2);

- ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3,2-3,4-2);

- ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом);

- сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких

передач - групповое, с низких - одиночное.

### **3.2.4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

#### **Первый и второй годы подготовки**

##### **Тактика нападения**

##### **1. Индивидуальные действия:**

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

##### **2. Групповые действия:**

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

##### **3. Командные действия:**

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

##### **Тактика защиты**

##### **1. Индивидуальные действия:**

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

##### **2. Групповые действия:**

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

##### **3. Командные действия:**

- расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

#### **Первый и второй годы подготовки**

## **Тактика нападения**

### **1. Индивидуальные действия:**

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

### **2. Групповые действия:**

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

### **3. Командные действия:**

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

## **Тактика защиты**

### **1. Индивидуальные действия:**

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

### **2. Групповые действия:**

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

### **3. Командные действия:**

- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет:

а) игрок зоны 3;

б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад;

в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара;

- система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

### **Третий год подготовки**

#### **Тактика нападения**

##### **1. Индивидуальные действия:**

- выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов);

- чередование способов подач;

- подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча;

-вышедших после замены;

-выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу;

-вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке;

-имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку;

-чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

##### **2. Групповые действия:**

- взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач;

- игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач;

- взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара);

- игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.

##### **3. Командные действия:**

- система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему;

- прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной;

- первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

### **Тактика защиты**

#### **1. Индивидуальные действия:**

- выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование);
- при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего;
- выбор способа приема различных способов подач;
- выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий;
- выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения;
- зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления).

#### **2. Групповые действия:**

- взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии:
  - а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим,
  - б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар),
  - в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), б) с блокирующими зон 3-2; 3-4;
- игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

#### **3. Командные действия:**

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

### **Четвертый год подготовки**

### **Тактика нападения**

#### **1. Индивидуальные действия:**

- выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке;

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

## 2. Групповые действия:

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

## 3. Командные действия:

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

## Тактика защиты

### 1. Индивидуальные действия:

- выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование;
- выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих,

нападающих, принимающих «трудные» мячи.

## 2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2,3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу);

- б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4;

- игроков задней линии - страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы;

- игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»);

б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

## 3. Командные действия:

- прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад);

- игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4);

- передача в зону 2, стоя спиной к нападающему;

- расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока;

- системы игры - расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий;

- переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

## **Пятый год подготовки**

### **Тактика нападения**

#### 1. Индивидуальные действия:

- выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны;

- выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны;

- имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке;

- имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед;

- имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке);

- нападающий удар через «слабого» блокирующего;

- имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

## 2. Групповые действия:

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

## 3. Командные действия:

- система игры через игрока передней линии - прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3;
- в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар;
- первая передача в зоны 2,3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 - в зоны 3, 4; из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему;
- система игры через выходящего - прием подачи и первая передача игроку зон 1 (6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны);
- в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

## Тактика защиты

### 1. Индивидуальные действия:

- выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий);
- выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

### 2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов);

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

### 3. Командные действия:

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

## 3.2.5.ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

### **Первый и второй годы подготовки**

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.
5. Подготовительные к волейболу игры «Мяч в воздухе» «Мяч капитану» «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры Пионербол); игра в волейбол без подач.

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

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

#### **Первый и второй годы подготовки**

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

#### **Третий год подготовки**

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.
3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).
4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.
5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.
6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.
7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - преимущественность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

#### **Четвертый год подготовки**

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.

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

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

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

6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4х4,3х3,2х2,4х3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

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

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

#### **Пятый год подготовки**

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

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

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

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

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

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

### **3.2.6. СОРЕВНОВАНИЯ**

#### **Соревнования по технической подготовке**

##### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

##### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧИЙ ЭТАП.**

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.

2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
  6. из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
  7. из зоны 3 в зоны 4 и 5;
  8. из зоны 2 в зоны 1 и 2.
9. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
10. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

#### **Соревнования по физической подготовке**

#### **ЭТАПЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ.**

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами

#### **Соревнования по игровой подготовке**

#### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

#### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.**

### **3.2.7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

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

#### **Первый год.**

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

#### **Второй год.**

1. Умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче

нижней и верхней прямой.

3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

#### Третий год.

1. Вести наблюдения за обучающимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

#### Четвертый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.

2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

3. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

#### Пятый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.

3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.

4. Проведение соревнований по волейболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

### 3.2.8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки высококвалифицированных, и юных спортсменов.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления.

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

### 3.2.9. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

#### **1. Общие требования по технике безопасности**

Для занятий командно-игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

##### ***К занятиям допускаются обучающиеся:***

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

##### ***Обучающийся должен:***

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

##### ***Обучающийся должен:***

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- под наблюдением тренера-преподавателя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

### **4. При возникновении чрезвычайной ситуации:**

4.1. При несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.

4.2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

4.3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

4.4. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.

4.5. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения..

***Во время игры нельзя:***

- дразнить соперника;

- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

## **5. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях**

### ***обучающийся должен:***

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

## **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям волейболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками - врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений.

Учащиеся тренировочного этапа ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

**Педагогический контроль** в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

#### **4.1 Методические указания по организации промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащийся, успешно выполнивший все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

#### **4.2 Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения**

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

**На этап начальной подготовки** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ района по заявлению родителей, достигшие 9 летнего возраста, желающие заниматься волейболом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального

отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной программы.

**Группы тренировочного этапа** формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

1.определение уровня общей и специальной физической подготовленности,

2.определение технической подготовленности,

3.уровень спортивного мастерства,

4.участие в спортивных соревнованиях.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, ДЮСШ, др. официальные соревнования).

Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

### **Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу.**

#### Физическое развитие.

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

#### 1.1.ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

##### 1. Бег 30 м.

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

##### 2.Бег 30 м: 5 x 6 м.

На расстоянии 6 м. чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м. пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

### 3. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.

На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг.) мячей, мяч № 1 на расстоянии 1 м. от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.

### 4. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

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

### 5. Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

### 6. Метание набивного мяча массой 1 кг. из-за головы двумя руками.

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

## **4.3. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП**

### **Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)			Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года).				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.	Длина тела, см.	160	164	170	175	180	186	192	195
2.	Бег 30 м., с.	5,5	5,3	5,1	5,0	4,8	4,7	4,6	4,6
3.	Бег 30 м (5 х 6 м), с.	12,0	11,5	11,0	-	-	-	-	-
4.	Бег 92 м. с изменением направления, «ёлочка», с.	—	—	—	26,0	25,5	24,9	24,2	24,0
5.	Прыжок в длину с места, см.	185	200	208	216	230	240	248	255
6.	Прыжок вверх с места	40	45	54	58	63	70	75	80

	толчком двух ног, см								
7.	Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками, м: - сидя; - стоя.	5,8 11,0	6,6 11,5	7,0 12,5	7,7 13,0	8,2 13,8	9,0 15,0	9,5 17,0	11,0 17,5

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (девушки)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)			Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года).				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.	Длина тела, см.	157	162	168	174	176	178	180	182
2.	Бег 30 м., с.	5,9	5,8	5,7	5,7	5,6	5,6	5,5	5,4
3.	Бег 30 м (5 х 6 м), с.	12,2	11,9	11,5	-	-	-	-	-
4.	Бег 92 м. с изменением направления, «ёлочка», с.	-	-	-	28,7	28,0	27,4	26,8	26,2
5.	Прыжок в длину с места, см.	165	175	187	200	210	216	220	225
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38	44	46	50	52	55	60
7.	Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками, м - сидя; - стоя	4,0 8,0	5,0 9,0	5,4 10,0	5,7 10,8	6,5 13,5	7,2 14,5	7,5 15,2	7,9 15,5

**1.2.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**1. Испытания на точность второй передачи.**

В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3 - 3,5 м., высота ограничителей 3 м., расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30 - 40 см, расстояние от боковой линии 1 м. и 20 - 30 см. от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих

требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование).

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

3. Испытания на точности подачи.

Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6 х 2 м., в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток.

4. Испытания на точность нападающих ударов.

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

5. Испытания на точность первой передачи (прием мяча).

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

6. Испытания в блокировании.

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

**Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке  
(девушки и юноши)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)			Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года).					
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	
									Связ -щий	Нап-й
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3		5	5	5			
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4				3	4	5	6		
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-		3	4	5	5	8	5
4.	Подача на точность: -10-12 лет - верхняя прямая; -13-15 лет- верхняя прямая по зонам; -16-17 лет- в прыжке	3	3		3	4	5	3	3	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)				3	3	4	3	3	4
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)				2	3	4	3	2	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность				2	3	4	6	6	7
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3		4					
9.	Блокирование одиночное					2	3	4	4	5

	нападающего из зоны 4 (2) по диагонали									
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### 1.3.ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

#### 1. Действия при второй передаче, стоя и в прыжке.

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

#### 2. Действия при нападающих ударах.

Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

#### 3. Командные действия в нападении.

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

#### 4. Действия при одиночном блокировании.

Основное требование в испытаниях - выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара - по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

#### 5. Командные действия в защите.

Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитывается количество правильно выполненных действий и ошибки.

**Контрольно-переводные нормативы по тактической подготовке  
(девушки и юноши)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец			Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)					
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	
									связую щие	напада ющие
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом				3	3	4	4	6	5
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом								4	2
3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет				3	4	4	5	4	5
4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)				3	4	5	5	3	4
5.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное				4	5	5	5	3	4
6.	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников		4	4	5	6	7	8	8	8

1.4. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

### 1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов.

Первое: нападающий удар - блокирование.

Обучающийся в зоне 4 (3,2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования.

Второе: блокирование - вторая передача.

Обучающийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) - по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи.

Третье: прием мяча снизу двумя руками - верхняя передача. Обучающийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определённое количество серий.

### 2. Упражнения на переключение в тактических действиях.

Испытания направлены на то, чтобы выявить умение обучающихся перестраивать I действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения.

Первое: обучающиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки - для блокирования, три - на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют I игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняет вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняются 3 серии, затем линии меняются местами, еще 3 серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитываются правильность выполнения действий и техническое качество исполнения.

Второе - после приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

### 3. Определение эффективности игровых действий.

Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, на магнитофонную ленту, видеокамеру и др.).

На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх - календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде.

Успешное решение задач подготовки резервов волейболистов высших разрядов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый занимающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований. В разделах интегральной подготовки указано количество соревнований (игр) на каждый год в системе многолетней подготовки. Этот минимум должен быть обеспечен для каждого занимающегося.

### **Контрольно-переводные нормативы по интегральной подготовке (девушки и юноши)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)			Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)					
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	
									связаю щие	напад аю- щие
1.	Прием снизу - верхняя передача	5	6	6		6	7	7		
2.	Нападающий удар - блокирование				8	4	5	6	6	8
3.	Блокирование - вторая передача					5	6	7	6	8
4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных - к				3	3	3	3	6	5

#### 1.5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

#### 1.6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Определяется уровень специальных знаний:

1. по методике начального обучения навыкам игры в волейбол;
2. методике тренировки;
3. правилам соревнований и их организации.

Определяется уровень:

1. практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки;

2. проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия;
3. судейства учебных и календарных игр;
4. проведения соревнований.

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

#### **V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для реализации программы используются:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь:
  1. сетка волейбольная;
  2. мячи волейбольные;
  3. скамейки гимнастические;
  4. стенка гимнастическая;
  5. обручи;
  6. набивные мячи.

## **VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **6.1 Список литературы**

1. *Банников А.М., Костюков ВВ.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
6. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
7. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
8. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
9. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
11. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
12. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

## 6.2 Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
Министерство образования и науки РФ	<a href="http://минобрнауки.рф/">http://минобрнауки.рф/</a>
Официальный сайт Международной Федерации волейбола	<a href="http://www.fivb.org/">http://www.fivb.org/</a>
Официальный сайт Всероссийской Федерации волейбола	<a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a>

Приложение

## Календарный учебный график

Начало учебного года	- Начало учебного года - 01 сентября;
----------------------	---------------------------------------

	- формирование учебных групп первого года обучения для зачисления в ДЮСШ с 01 сентября по 15 сентября уч. г.
Продолжительность учебного года	Этапы обучения - 52 недели для учащихся, которые обучаются по учебному плану в помещении ДЮСШ. Окончание 31 августа.
Продолжительность учебной недели	Пятидневная рабочая неделя, с двумя выходными днями
Режим работы учебных занятий	Учебные занятия проводятся с 14.00 часов до 20.00 часов.
Каникулярными днями являются	1-10 января (ФЗ-273, глава 2, статья 41, пункт 3).
Праздничные дни	4 ноября; 23 февраля; 8 марта; 1, 2, 9, мая; 12 июня.
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут. На этапе начальной подготовки – до 3 академических часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 4 академических часов; В группах с 3-х часовой и 4-х часовой нагрузкой в день после 45 минут занятий организуются перерывы длительностью 15 минут. Режим занятий в группах разрабатывается тренером-преподавателем и утверждается администрацией ДЮСШ.
Основные формы образовательного процесса	- Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; - Тестирование и медицинский контроль; - Участие в соревнованиях, матчевых встречах, турнирах, учебно-тренировочных сборах; - Летние спортивно-оздоровительные лагеря и другие формы отдыха, оздоровления и занятости в каникулярное время; - Семинары, зачёты, контрольные старты и другие методы современных средств обучения.
Участие в соревнованиях, матчевых встречах, турнирах согласно календарному плану физкультурно – массовой и спортивной работы среди школьников на	апрель - Первенство района по волейболу ; декабрь – Кубок Карсунского района по волейболу.

2018-19 учебный год.	
Периодичность контрольно-переводных испытаний	- начальные - сентябрь; - заключительные – апрель-май.
Продолжительность летнего оздоровительного периода	Учебно-тренировочные сборы пройдут на базе спортивно-оздоровительного лагеря с 03 июня по 24 июня. Возможно незначительное изменение сроков и продолжительности УТС (17-21 дня) в зависимости от режима работы лагеря.
Самостоятельная работа обучающихся	В период отпуска тренера-преподавателя обучающиеся занимаются по индивидуальным планам подготовки. Допускается самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% общего объема учебного плана, которая контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).