

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СТАРООСКОЛЬСКИЙ ТЕХНИКУМ ТЕХНОЛОГИЙ И ДИЗАЙНА»

**ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ВОЛЕЙБОЛ**

2016г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ

Программа дополнительного образования по волейболу разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и методики подготовки волейболистов.

Рассмотрена на заседании ЦМК  
протокол № 01  
от « 19 » апреля 16 г.  
Председатель ЦМК  
Т.А. Яско



Утверждаю  
заместитель директора по УВР  
М.Н. Хлебникова

Организация-разработчик:  
**ОГАПОУ «Старооскольский техникум технологий и дизайна»**  
Разработчик:  
**Кадирова Е.Ю., преподаватель физической культуры**  
**ОГАПОУ «Старооскольский техникум технологий и дизайна»**

## 1.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа секции по волейболу составлена на основании анализа примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и других, ранее изданных программ по волейболу, основополагающих принципов построения спортивной тренировки, с учётом специфики образовательного процесса в учреждениях профессионального образования.

Программа рассчитана на весь период обучения в техникуме. Обучающиеся распределяются по двум группам. Группа начальной подготовки и учебно-тренировочная группа.

Группы начальной подготовки составляют студенты, желающие заниматься волейболом, но не владеющие основными техническими приёмами игры в волейбол, а также имеющие не высокий уровень физической подготовленности. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола.

Учебно-тренировочная группа из обучающихся, хорошо владеющих основами техники волейбола, прошедших необходимую подготовку и выполнивших нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Объёмы учебно-тренировочной нагрузки, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке, соотношение средств на виды подготовки и распределение объёмов компонентов тренировки по недельным циклам даны в приложении.

В секции по волейболу занимаются обучающиеся техникума, отнесённые к основной медицинской группе. С разрешения врача допускаются обучающиеся, отнесённые к подготовительной группе.

*Основные задачи учебно-тренировочного процесса:*

- всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья
- привлечение обучающихся к регулярным занятиям волейболом
- обучение специальными знаниями и навыками
- подготовка к проведению судейства соревнований по волейболу на уровне образовательного учреждения
- подготовка и выполнение нормативных требований.
- подготовка и участие в соревнованиях по волейболу

Для осуществления контроля подготовленности занимающихся проводятся спортивные испытания с помощью специально разработанных комплексов упражнений и тестов, которые позволяют оценивать уровень физической, технической и тактической подготовленности.

В результате занятий в секции по волейболу в группе начальной подготовке обучающийся должен:

*знать/понимать*

- роль физической культуры и спорта;
- правила игры в волейбол, место занятий и инвентарь;
- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм;
- профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- врачебный контроль и самоконтроль при проведении занятий;

- основы техники и тактики;
- основы методики обучения в волейбол;

*уметь:*

- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений
- правильно по технике выполнять упражнения
- выполнять нормативы по ОФП, СФП, технико-тактической подготовки.
- выполнять подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов игры, быстроты, прыгучести, специальной ловкости, специальной выносливости
  - выполнять подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие
  - выполнять индивидуальные, групповые и командные упражнения по тактике
  - реализовать физическую, техническую, тактическую, теоретическую подготовку в единстве
  - участвовать в городских соревнованиях.

В результате занятий в секции по волейболу обучающиеся учебно-тренировочной группы должен:

*знать/понимать*

- роль физической культуры и спорта;
- правила игры в волейбол, место занятий и инвентарь;
- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм;
- профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

*уметь*

- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений
- правильно по технике выполнять упражнения
- выполнять нормативы по физической и технической подготовке
- выполнять подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов игры, быстроты, прыгучести, специальной ловкости, специальной выносливости
  - выполнять подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие
  - выполнять индивидуальные, групповые и командные упражнения по тактике
  - реализовать физическую, техническую, тактическую, теоретическую подготовку в единстве
  - достигать стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований
  - участвовать в городских и областных соревнованиях и добиваться успеха
  - проводить судейство соревнований.

### **Врачебный контроль.**

Врачебный контроль обучающихся организуется и проводится в соответствии с требованиями, установленными органами здравоохранения.

Ответственность за своевременное проведение медицинского обследования возлагается на директора учебного заведения. Медицинское обследование проводится в начале каждого учебного года, а также перед спортивными соревнованиями.

Для практических занятий, на основании медицинских данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, обучающихся распределяют на основную, подготовительную и специальную группы.

Обучающиеся основной и подготовительной группы могут заниматься в секции по волейболу.

### **Педагогический контроль.**

Педагогический процесс, как любой процесс управления, требует обязательной обратной связи, функцию которой выполняет педагогический контроль. Многообразие его форм (опрос, наблюдение, отслеживание развития двигательных способностей и т. д.) даёт возможность корректировки и оценки эффективности учебно-тренировочного процесса.

Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности, уровня сформированности физической культуры каждого обучающегося. Он органически входит в каждое занятие. Педагогический контроль осуществляется преподавателем физического воспитания.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ**

### **Группа начальной подготовки**

#### **1. Теоретическая подготовка**

*Требования к знаниям:*

- знать роль физической культуры и спорта в России, состояние и развитие волейбола, правила игры в волейбол, место занятий и инвентарь, сведения о строении и функциях организма, влияние физических упражнений на организм.

## **2. Общая физическая подготовка.**

*Требования к знаниям:*

- знать технику упражнений для развития общих физических качеств
- знать контрольные нормативы.

*Требования к умениям:*

- соблюдать технику безопасности при выполнении изучаемых приёмов и действий,
- уметь правильно по технике выполнять приёмы и действия;
- уметь выполнять учебные нормативы на результат.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами (набивные мячи, гантели, штанга) упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат). Упражнения для мышц туловища и шеи: упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами (набивные мячи, гантели, штанга) упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка). Упражнения для мышц ног и таза: упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами (набивные мячи, гантели, штанга) упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, скакалка)

*Акробатические упражнения:* группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперёд, назад.

*Лёгкоатлетические упражнения:* упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – 2-3 отрезка по 30-40 м. бег с низкого старта 60 м, 100 м. бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями. Бег 500 м, 1000 м. прыжки в длину. Метания малого мяча, гранаты.

*Спортивные и подвижные игры:* баскетбол, футбол, пионербол, бадминтон. Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, прыгучести.

## **3. Специальная физическая подготовка.**

*Требования к знаниям:*

- знать технику упражнений для развития специальных физических качеств, специфичных для игровой деятельности;
- знать технику упражнений для развития специальных физических качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой игры;
- знать контрольные нормативы.

*Требования к умениям:*

- соблюдать технику безопасности при выполнении изучаемых приёмов и действий,
- уметь правильно по технике выполнять приёмы и действия;
- уметь выполнять учебные нормативы на результат.

*Различные виды бега:* бег с остановками и изменениями направления.

«Челночный» бег на 5, 6, 10 м. «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперёд, затем спиной и т. д. по принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами. Бег (приставные шаги) в колонне по одному вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления, прыжок вверх, падение и перекат, имитация подачи, нападающего удара, блокирования.

*Подвижные игры:* «День и ночь», «Вызов» различные варианты игры «Салочки» специальные эстафеты.

*Упражнения для развития прыгучести:* приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом в руках. Из положения, стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги.

Упражнения с отягощениями. Штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения – приседание дл 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз.

*Броски набивного мяча:* над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1,5-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку (щит), приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

*Различные виды прыжков:* прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. То же с отягощением. Запрыгивание на тумбу. Спрыгивание с последующем прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки вверх с доставанием предметов. То же, но с разбега в 3 шага. Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движение кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лёжа – передвижение на руках по кругу, носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками и ловля его. Броски набивного мяча от груди двумя руками на дальность. Многократные передачи баскетбольного мяча о стену и ловля его. Упражнения с гантелями для кистей рук. Многократные волейбольные передачи набивного, баскетбольного мячей о стену. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом: броски мяча двумя руками из-за головы, снизу одной и двумя руками, броски через сетку. Упражнения с волейбольным мячом: подачи с максимальной силой в сетку. Подача мяча слабейшей рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов:* броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Метание теннисного мяча в цель на стене с места, с разбега, после поворота, в прыжке, то же через сетку. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнёров.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании:* прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Упражнения в парах: прыжок вверх с выносом рук над сеткой и касанием ладоней партнёра.

#### **4. Техническая подготовка.**

*Требования к знаниям:*

- знать технику изучаемых приёмов и действий
- знать контрольные нормативы.

*Требования к умениям:*

- соблюдать технику безопасности при выполнении изучаемых приёмов и действий,
- уметь правильно по технике выполнять приёмы и действия;
- уметь выполнять учебные нормативы на результат.

*Техника нападения.* Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком, спиной вперёд; сочетание стоек и перемещений. Передачи: передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения различными способами, с набрасывания партнёра, в парах в треугольнике 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё. Поддачи: нижняя прямая, в стену, через сетку, из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Нападающие удары: прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу, бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, удар через сетку по мячу, подброшенному партнёром, удар с передачи.

*Техника защиты.* 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. Приём сверху двумя руками: приём мяча после отскока от стены, после броска партнёром через сетку, приём нижней прямой подачи. Приём снизу двумя руками: приём мяча, брошенного партнёром, прием подачи. Блокирование.

## **5. Тактическая подготовка.**

*Требования к знаниям:*

- знать индивидуальные действия, направленные на решение отдельных тактических задач;
- знать групповые действия, выполняющих конкретную задачу;
- знать командные действия, направленные на выполнение определённых задач в нападении и защите.

*Требования к умениям:*

- уметь выполнять специальные упражнения по тактике;
- уметь выполнять тактические комбинации.

*Тактика нападения.* Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку, вторая передача из зоны 3 к игроку, подача нижняя прямая по зонам, передача мяча через сетку в свободную зону, в игрока. 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. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии – приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2)

*Тактика защиты.* Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленным соперником через сетку, при блокировании, при страховке партнера, выбор способа приема мяча. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи, нападающего и обманного ударов. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4.



## **6. Интегральная подготовка.**

*Требования к знаниям:*

- знать технику изучаемых приёмов и действий
- знать контрольные нормативы.

*Требования к умениям:*

- уметь выполнять упражнения при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки;
- уметь выполнять упражнения при помощи которых в единстве решаются вопросы технической и тактической подготовки;
- уметь выполнять переключения при выполнении технических приёмов и тактических действий.

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях; чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования; чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов подряд; многократное выполнение тактических действий подряд; подготовительные к волейболу игры, учебные игры.

## **7. Соревновательная подготовка**

*Требования к знаниям:*

- знать правила игры;
- знать игровые функции в команде.

*Требования к умениям:*

- уметь совершенствовать взаимосвязи всех сторон подготовки
- уметь реализовать задачи физической, технической, тактической подготовки в единстве
- уметь достигать стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований.

Учебные игры, контрольные игры и соревнования. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

## **8. Контрольные испытания**

*Требования к знаниям:*

- знать контрольные нормативы по видам подготовки;
- знать методику проведения контрольных испытаний.

*Требования к умениям:*

- уметь выполнять контрольные испытания.

Бег 30м., челночный бег, прыжок вверх, прыжок в длину с места, метание набивного мяча, передача мяча сверху, передача мяча снизу, подача мяча.

## **Учебно-тренировочная группа.**

### **1. Теоретическая подготовка**

*Требования к знаниям:*

- знать роль физической культуры и спорта в России, состояние и развитие волейбола, правила игры в волейбол, место занятий и инвентарь, сведения о строении и функциях организма, влияние физических упражнений на организм, гигиена, врачебный контроль и

самоконтроль, нагрузка и отдых, основы техники и тактики, основы методики обучения в волейбол, установка игрокам перед соревнованиями, планирование и контроль.

## **2. Общая физическая подготовка.**

*Требования к знаниям:*

- знать технику упражнений для развития общих физических качеств
- знать контрольные нормативы.

*Требования к умениям:*

- соблюдать технику безопасности при выполнении изучаемых приёмов и действий,
- уметь правильно по технике выполнять приёмы и действия;
- уметь выполнять учебные нормативы на результат.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами (набивные мячи, гантели, штанга) упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат). Упражнения для мышц туловища и шеи: упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами (набивные мячи, гантели, штанга) упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка). Упражнения для мышц ног и таза: упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами (набивные мячи, гантели, штанга) упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, скакалка)

*Акробатические упражнения:* группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперёд, назад.

*Лёгкоатлетические упражнения:* упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – 2-3 отрезка по 30-40 м. бег с низкого старта 60 м, 100 м. бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями. Бег 500 м, 1000 м. прыжки в длину. Метания малого мяча, гранаты.

*Спортивные и подвижные игры:* баскетбол, футбол, пионербол, бадминтон. Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, прыгучести.

## **3. Специальная физическая подготовка.**

*Требования к знаниям:*

- знать технику упражнений для развития специальных физических качеств, специфичных для игровой деятельности;
- знать технику упражнений для развития специальных физических качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой игры;
- знать контрольные нормативы.

*Требования к умениям:*

- соблюдать технику безопасности при выполнении изучаемых приёмов и действий,
- уметь правильно по технике выполнять приёмы и действия;
- уметь выполнять учебные нормативы на результат.

*Различные виды бега:* бег с остановками и изменениями направления.

«Челночный» бег на 5, 6, 10 м. «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперёд, затем спиной и т. д. по принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами. Бег (приставные шаги) в колонне по одному вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления, прыжок вверх, падение и перекут, имитация подачи, нападающего удара, блокирования.

*Подвижные игры:* «День и ночь», «Вызов» различные варианты игры «Салочки» специальные эстафеты.

*Упражнения для развития прыгучести:* приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом в руках. Из положения, стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги.

Упражнения с отягощениями. Штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения – приседание дл 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз.

*Броски набивного мяча:* над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1,5-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку (щит), приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

*Различные виды прыжков:* прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. То же с отягощением. Запрыгивание на тумбу. Спрыгивание с последующем прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки вверх с доставанием предметов. То же, но с разбега в 3 шага. Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движение кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лёжа – передвижение на руках по кругу, носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками и ловля его. Броски набивного мяча от груди двумя руками на дальность. Многократные передачи баскетбольного мяча о стену и ловля его. Упражнения с гантелями для кистей рук. Многократные волейбольные передачи набивного, баскетбольного мячей о стену. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом: броски мяча двумя руками из-за головы, снизу одной и двумя руками, броски через сетку. Упражнения с волейбольным мячом: подачи с максимальной силой в сетку. Подача мяча слабейшей рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов:* броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Метание теннисного мяча в цель на стене с места, с разбега, после поворота, в прыжке, то же через сетку. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнёров.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании:* прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Упражнения в парах: прыжок вверх с выносом рук над сеткой и касанием ладоней партнёра.

#### **4. Техническая подготовка.**

*Требования к знаниям:*

- знать технику изучаемых приёмов и действий
- знать контрольные нормативы.

*Требования к умениям:*

- соблюдать технику безопасности при выполнении изучаемых приёмов и действий,
- уметь правильно по технике выполнять приёмы и действия;
- уметь выполнять учебные нормативы на результат.

*Техника нападения.* Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком, спиной вперёд; сочетание стоек и перемещений. Передачи: передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения различными способами, в стену стоя, сидя, с набрасывания партнёра, в парах в треугольнике 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. Передача из глубины площадки к сетке, стоя спиной в направлении передачи, вперёд вверх в прыжке на месте и после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё. Подачи: нижняя прямая, через сетку, из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки, верхняя подача по зонам. подача мяча в прыжке. Нападающие удары: прямой нападающий удар, удар через сетку по мячу, подброшенному партнёром, удар с передачи из зон 2, 3, 4, 5, 6.

*Техника защиты.* 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. Приём сверху двумя руками: приём мяча верхней прямой подачи, от передачи через сетку. Приём нападающего удара в парах, прием мяча, после отскока от сетки, приём нижней прямой подачи. Приём снизу двумя руками: приём мяча, брошенного партнёром, прием подачи. Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, блокирование нападающего удара с различных передач по высоте.

## **5. Тактическая подготовка.**

*Требования к знаниям:*

- знать индивидуальные действия, направленные на решение отдельных тактических задач;
- знать групповые действия, выполняющих конкретную задачу;
- знать командные действия, направленные на выполнение определённых задач в нападении и защите.

*Требования к умениям:*

- уметь выполнять специальные упражнения по тактике;
- уметь выполнять тактические комбинации.

*Тактика нападения.* Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку, вторая передача из зоны 3 к игроку, подача нижняя прямая по зонам, передача мяча через сетку в свободную зону, в игрока, слабо владеющим приёмом, вторая передача нападающему, сильнейшему на линии, имитация нападающего удара и «обман», имитация второй передачи и «обман» через сетку. 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. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии – приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Система игры со второй передачи игрока передней линии, вторая передача нападающему. К которому передающий обращен лицом (спиной).

*Тактика защиты.* Индивидуальные действия: выбор места при приёме подачи, при приёме мяча, направленным соперником через сетку, при блокировании, при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар, выбор способа приёма мяча от обманных приёмов, выбор способа приёма мяча от нападающих ударов. Групповые действия: взаимодействие игроков при приёме подачи и передачи, нападающего и обманного ударов. Командные действия: расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4. а игрок зоны оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут в зону 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 нападения.

## **6. Интегральная подготовка.**

*Требования к знаниям:*

- знать технику изучаемых приёмов и действий
- знать контрольные нормативы.

*Требования к умениям:*

- уметь выполнять упражнения при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки;
- уметь выполнять упражнения при помощи которых в единстве решаются вопросы технической и тактической подготовки;
- уметь выполнять переключения при выполнении технических приёмов и тактических действий.

Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приёмам; чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приёмов; чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях; чередование изученных тактических действий; многократное выполнение изученных технических приёмов – отдельно в сочетании; многократное выполнение изученных тактических действий; учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приёмов и тактических действий; контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

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

*Требования к знаниям:*

- знать правила соревнований и их организацию;
- знать терминологию, принятую в волейболе;
- знать методику начального обучения навыкам игры в волейбол
- знать методику тренировки;

*Требования к умениям:*

- уметь выполнять обязанности судьи на учебных играх и первенствах техникума;
- уметь вести технический счёт;
- уметь составлять комплексы упражнений по видам подготовки

Судейство на тренировочных занятиях, освоение терминологии, составление комплексов упражнений.

## **8. Соревновательная подготовка**

*Требования к знаниям:*

- знать правила игры;

- знать игровые функции в команде.

*Требования к умениям:*

- уметь совершенствовать взаимосвязи всех сторон подготовки

- уметь реализовать задачи физической, технической, тактической подготовки в единстве

- уметь достигать стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований.

Учебные игры, контрольные игры и соревнования. Разбор проведённых игр.

Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и установка отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

## **9. Контрольные испытания**

*Требования к знаниям:*

- знать контрольные нормативы по видам подготовки;

- знать методику проведения контрольных испытаний.

*Требования к умениям:*

- уметь выполнять контрольные испытания.

Бег 30м., челночный бег, прыжок вверх, прыжок в длину с места, метание набивного мяча, передача мяча сверху, передача мяча снизу, подача мяча.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Группа начальной подготовки  
114 часов

| № п/п                  | Название разделов и тем           | Вид занятий                             | Количество часов |        |          |
|------------------------|-----------------------------------|---|------------------|--------|----------|
|                        |                                   |   | всего            | теория | практика |
| 1.                     | Теоретическая подготовка          | Беседы, просмотр обучающих видеороликов | 4                | 4      |          |
| 2.                     | Общая физическая подготовка       | тренировка                              | 30               |        | 30       |
| 3.                     | Специальная физическая подготовка | тренировка                              | 16               |        | 16       |
| 4.                     | Техническая подготовка            | тренировка                              | 26               |        | 26       |
| 5.                     | Тактическая подготовка            | тренировка                              | 16               |        | 16       |
| 6.                     | Интегральная подготовка           | тренировка                              | 11               |        | 11       |
| 7.                     | Соревнования                      | подводящие и основные соревнования      | 4                |        | 4        |
| 8.                     | Контрольные испытания             | тренировка                              | 7                |        | 7        |
| Общее количество часов |                                   |   | 114              | 4      | 110      |

Учебно-тренировочная группа  
114 часов

| № п/п                  | Название разделов и тем             | Вид занятий                             | Количество часов |        |          |
|------------------------|-------------------------------------|---|------------------|--------|----------|
|                        |                                     |   | всего            | теория | практика |
| 1.                     | Теоретическая подготовка            | Беседы, просмотр обучающих видеороликов | 4                | 4      |          |
| 2.                     | Общая физическая подготовка         | тренировка                              | 18               |        | 18       |
| 3.                     | Специальная физическая подготовка   | тренировка                              | 15               |        | 15       |
| 4.                     | Техническая подготовка              | тренировка                              | 27               |        | 27       |
| 5.                     | Тактическая подготовка              | тренировка                              | 15               |        | 15       |
| 6.                     | Интегральная подготовка             | тренировка                              | 12               |        | 12       |
| 7.                     | Инструкторская и судейская практика | судейство первенства техникума          | 5                |        | 5        |
| 8.                     | Соревновательная подготовка         | подводящие и основные соревнования      | 13               |        | 13       |
| 9.                     | Контрольные испытания               | тренировка                              | 5                |        | 5        |
| Общее количество часов |                                     |   | 114              | 4      | 110      |

### 4. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## (114 часов) начальная подготовка

| № занятия | Наименование тем   |
|-----------|--|
| 2/2       | Правила техники безопасности. Контрольные нормативы.     |
| 2/4       | Роль ФК и С. Контрольные нормативы.                      |
| 2/6       | Правила игры. Контрольные нормативы.                     |
| 2/8       | Развитие скоростно-силовых качеств.                      |
| 2/10      | Развитие скоростно-силовых качеств.                      |
| 2/12      | Развитие силы, быстроты, прыгучести.                     |
| 2/14      | Развитие силы, быстроты, прыгучести.                     |
| 2/16      | Развитие силы. Развитие быстроты и ловкости.             |
| 2/18      | Развитие силы. Техника стоек и перемещений.              |
| 2/20      | Развитие силы. Техника стоек и перемещений.              |
| 2/22      | Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.            |
| 2/24      | Развитие силы. Техника перемещений и стоек               |
| 2/26      | Место занятий и инвентарь. Подвижные игры.               |
| 2/28      | Подвижные игры. Развитие силы.                           |
| 2/30      | Развитие силы. Передача мяча сверху.                     |
| 2/32      | Развитие силы. Передача мяча сверху.                     |
| 2/34      | Развитие быстроты. Развитие прыгучести.                  |
| 2/36      | Развитие силы. Приём и передача мяча сверху              |
| 2/38      | Развитие быстроты. Приём и передача мяча снизу           |
| 2/40      | Развитие быстроты. Приём и передача мяча снизу           |
| 2/42      | Развитие скоростно-силовых качеств.                      |
| 2/44      | Приём и передача мяча снизу                              |
| 2/46      | Развитие прыгучести. Нижняя, верхняя подача.             |
| 2/48      | Подвижные игры. Нижняя, верхняя подача.                  |
| 2/50      | Подвижные игры. Нижняя, верхняя подача.                  |
| 2/52      | Приём и передача мяча снизу.                             |
| 2/54      | Развитие скоростно-силовых качеств.                      |
| 2/56      | Приём подачи. Нападающий удар.                           |
| 2/58      | Развитие прыгучести. Нападающий удар.                    |
| 2/60      | Развитие прыгучести. Нападающий удар.                    |
| 2/62      | Нападающий удар. Учебная игра.                           |
| 2/64      | Блокирование одиночное. Учебная игра.                    |
| 2/66      | Строение и функции организма. Блокирование одиночное.    |
| 2/68      | Защита и страховка. Учебная игра.                        |
| 2/70      | Защита и страховка. Учебная игра.                        |
| 2/72      | Командные тактические действия.                          |
| 2/74      | Командные тактические действия.                          |
| 2/76      | Командные тактические действия.                          |
| 2/78      | Врачебный контроль и самоконтроль                        |
| 2/80      | Защита и страховка. Учебная игра.                        |
| 2/82      | Защита и страховка. Учебная игра.                        |
| 2/84      | Защита и страховка. Учебная игра.                        |
| 2/86      | Влияние физических упражнений на организм. Учебная игра. |



|       |                                      |
|-------|--------------------------------------|
| 2/88  | Контрольные нормативы.               |
| 2/90  | Учебная игра.                        |
| 2/92  | Повышение скоростно-силовых качеств. |
| 2/94  | Повышение скоростно-силовых качеств. |
| 2/96  | Приём подачи. Нападающий удар.       |
| 2/98  | Приём подачи. Учебная игра.          |
| 2/100 | Приём подачи. Учебная игра.          |
| 2/102 | Блокирование одиночное.              |
| 2/104 | Нападающий удар.                     |
| 2/106 | Приём и передача мяча. Учебная игра. |
| 2/108 | Приём и передача мяча. Учебная игра. |
| 2/110 | Контрольные нормативы.               |
| 2/112 | Контрольные нормативы.               |
| 2/114 | Контрольные нормативы.               |

(ОФП – общая физическая подготовка, СФП – специальная физическая подготовка.)

(114 часов) учебно-тренировочная группа

| № занятия | Наименование тем   |
|-----------|--|
| 2/2       | Правила ТБ. Роль ФК и С.                                   |
| 2/4       | Контрольные нормативы.                                     |
| 2/6       | Контрольные нормативы.                                     |
| 2/8       | Контрольные нормативы.                                     |
| 2/10      | Правила, место занятий и инвентарь. Контрольные нормативы. |
| 2/12      | Развитие общей физической подготовки.                      |
| 2/14      | Техника стоек и перемещений.                               |
| 2/16      | Развитие общей физической подготовки.                      |
| 2/18      | Строение и функции организма. ОФП.                         |
| 2/20      | Влияние физических упражнений на организм. СФП.            |
| 2/22      | Развитие силы. Передача мяча сверху.                       |
| 2/24      | Контроль и самоконтроль. Развитие силы.                    |
| 2/26      | Развитие силы.   |
| 2/28      | Развитие быстроты. Передача мяча сверху.                   |
| 2/30      | Развитие скоростно-силовых качеств.                        |
| 2/32      | Приём и передача мяча                                      |
| 2/34      | Развитие прыгучести. Тактика игры в защите.                |
| 2/36      | Нижняя, верхняя подача.                                    |
| 2/38      | Развитие скоростно-силовых качеств.                        |
| 2/40      | Нападающий удар.   |
| 2/42      | Техника блокирования.                                      |
| 2/44      | Развитие скоростно-силовых качеств.                        |
| 2/46      | Развитие прыгучести. Нападающий удар.                      |
| 2/48      | Нападающий удар. Учебная игра.                             |
| 2/50      | Блокирование одиночное. Учебная игра.                      |
| 2/52      | Нападающий удар. Блокирование                              |

|       |   |
|-------|---|
| 2/54  | Защита и страховка. Учебная игра.               |
| 2/56  | Индивидуальные тактические действия.            |
| 2/58  | Развитие специальной выносливости.              |
| 2/60  | Защита и страховка.                             |
| 2/62  | Техника подачи. Приём подачи.                   |
| 2/64  | Защита и страховка. Учебная игра.               |
| 2/66  | Развитие скоростно-силовых качеств.             |
| 2/68  | Приём и передача мяча.                          |
| 2/70  | Развитие ловкости. Нападающий удар.             |
| 2/72  | Развитие специальной выносливости.              |
| 2/74  | Командные тактические действия.                 |
| 2/76  | Учебная игра.                                   |
| 2/78  | Двусторонняя игра. Судейство игр.               |
| 2/80  | Двусторонняя игра. Судейство игр.               |
| 2/82  | Двусторонняя игра. Судейство игр.               |
| 2/84  | Двусторонняя игра. Судейство игр.               |
| 2/86  | Двусторонняя игра. Судейство игр.               |
| 2/88  | Судейство игр. Товарищеская встреча.            |
| 2/90  | Командные тактические действия                  |
| 2/92  | Товарищеская встреча.                           |
| 2/94  | Основы техники и тактики. Товарищеская встреча. |
| 2/96  | Товарищеская встреча.                           |
| 2/98  | Товарищеская встреча.                           |
| 2/100 | Основы методики обучения.                       |
| 2/102 | Техники подачи в прыжке. Двусторонняя игра.     |
| 2/104 | Командные тактические действия.                 |
| 2/106 | Защита и страховка. Учебная игра.               |
| 2/108 | Нападающий удар. Подача в прыжке.               |
| 2/110 | Контрольные нормативы.                          |
| 2/112 | Контрольные нормативы.                          |
| 2/114 | Контрольные нормативы.                          |

(ОФП – общая физическая подготовка, СФП – специальная физическая подготовка.)

## **5. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

Учебный процесс секции по волейболу проходит в форме учебно-тренировочных занятий во внеурочное время, спортивных соревнований, судействе первенства техникума.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные практические занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для цели используются: объяснение, рассказ, замечания, команды, указания.

Наглядные методы: показ упражнения, наглядных пособий, обучающих видеороликов.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Игровой и соревновательный методы используются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Формы обучения: индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная.

При подготовке главное внимание уделяется технике основных приёмов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Широко используются подвижные игры, эстафеты и упражнения из различных видов спорта.

Важное значение придаётся развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости.

В процессе занятий последовательно и целенаправленно формируется устойчивая взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка. Высшей формой интегральной подготовки являются учебные, контрольные и календарные игры. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенность и характер повторений, содержание упражнений в той или иной мере соответствуют пространственно-временным и количественно-качественным параметрам розыгрышей мяча, микропоединков двух соперничающих команд.

Тренировочные задания и занятия ориентируются на структуру соревновательной деятельности.

Воспитательная работа органически входит в учебно-соревновательную деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Обучающиеся в секции выполняют разнообразные общественные поручения,

выполняют роль инструкторов, судей при проведении спортивных мероприятий внутри техникума, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Составной частью воспитательной работы является воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований и необходимы для достижения победы. Поэтому воспитание волевых качеств занимает существенное место в тренировке и соревнованиях

## **5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

Основная форма занятий в секции по волейболу групповая. Занятия проводятся в двух учебных группах: группа начальной подготовки, группа учебно-тренировочная.

В группе начальной подготовки и в учебно-тренировочной группе по 3 часа в неделю.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке. Соревновательная подготовка проводится в спортивном зале техникума, спортивных залах других учебных заведений. Основные соревнования проводятся в г.Губкин, г.Старый Оскол.

Спортивный зал техникума оснащён необходимым для занятий инвентарём.

Для обучения технике и тактике игры в волейбол используются электронные образовательные ресурсы (обучающие видеоролики, презентации)

## **6. ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

### **6.1 Основная литература**

1. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Волейбол. Программа. М. «Советский спорт» 2009

### **6.2 Дополнительная литература**

1. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов. Минск «Мет», 2007

2. Найминова Э. Физкультура Методика преподавания Спортивные игры. Ростов-на-Дону «Феникс» 2003

### **6.3 Средства обучения:**

спортивный инвентарь, цифровые образовательные ресурсы

### Соотношение средств на виды подготовки (%)

| Группы               | ОФП | СФП | техническая | тактическая | интегральная |
|----------------------|-----|-----|-------------|-------------|--------------|
| Начальная подготовка | 33  | 16  | 27          | 14          | 10           |
| Учебно-тренировочная | 21  | 19  | 28          | 16          | 15           |

ОФП – общая физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

### Учебный план (в часах)

| № п/п | Разделы подготовки                  | Группа начальной подготовки | Учебно-тренировочная группа |
|-------|-------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1     | Теоретическая подготовка            | 4                           | 4                           |
| 2     | Общая физическая подготовка         | 30                          | 18                          |
| 3     | Специальная физическая подготовка   | 16                          | 15                          |
| 4     | Техническая подготовка              | 26                          | 27                          |
| 5     | Тактическая подготовка              | 16                          | 15                          |
| 6     | Интегральная подготовка             | 11                          | 12                          |
| 7     | Инструкторская и судейская практика | -                           | 5                           |
| 8     | Соревнования                        | 5                           | 13                          |
| 9     | Контрольные испытания               | 6                           | 5                           |
| 10    | Общее количество часов              | 114                         | 114                         |

### Распределение объёмов компонентов тренировки по недельным циклам Группа начальной подготовки

| № Недел | Виды подготовки |     |     |             |             |              | Кол-во соревн. | КИ  | Итого часов |
|---------|-----------------|-----|-----|-------------|-------------|--------------|----------------|-----|-------------|
|         | Теоретическая   | ОФП | СФП | Техническая | Тактическая | Интегральная |                |     |             |
| 1       | 1               | 0,5 |     |             |             |              |                | 1,5 | 3           |
| 2       | 1               | 1,5 |     |             |             |              |                | 0,5 | 3           |
| 3       |                 | 1,5 | 1   |             |             |              |                | 0,5 | 3           |
| 4       |                 | 1,5 | 1   | 0,5         |             |              |                |     | 3           |
| 5       |                 | 1,5 | 1   | 0,5         |             |              |                |     | 3           |
| 6       | 0,5             | 1   | 1   | 0,5         |             |              |                |     | 3           |
| 7       |                 | 1   | 1   | 1           |             |              |                |     | 3           |
| 8       |                 | 1   | 1   | 1           |             |              |                |     | 3           |
| 9       |                 | 1   | 1   | 0,5         | 0,5         |              |                |     | 3           |
| 10      |                 | 1   | 1   | 1           |             |              |                |     | 3           |
| 11      |                 | 1   | 1   | 1           |             |              |                |     | 3           |
| 12      |                 | 1   | 1   | 0,5         |             | 0,5          |                |     | 3           |

|                    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 13                 |     | 1   | 1   | 0,5 |     | 0,5 |     |     | 3   |
| 14                 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |     |     | 3   |
| 15                 |     | 0,5 |     |     | 0,5 | 1   | 1   |     | 3   |
| 16                 |     | 0,5 |     |     | 0,5 |     | 2   |     | 3   |
| 17                 |     | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1   | 0,5 |     |     | 3   |
| 18                 | 0,5 | 0,5 |     | 0,5 |     | 0,5 |     | 1   | 3   |
| 19                 |     | 1   | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |     |     | 3   |
| 20                 |     | 1   |     | 0,5 | 0,5 | 1   |     |     | 3   |
| 21                 |     | 1   | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |     |     | 3   |
| 22                 |     | 0,5 |     | 1   | 0,5 | 0,5 | 0,5 |     | 3   |
| 23                 |     | 0,5 | 0,5 | 1   | 0,5 |     | 0,5 |     | 3   |
| 24                 |     | 0,5 |     | 1   | 1   |     | 0,5 |     | 3   |
| 25                 |     | 0,5 |     | 1   | 1   | 0,5 |     |     | 3   |
| 26                 |     | 1   |     | 1   | 0,5 | 0,5 | 0,5 |     | 3   |
| 27                 |     | 1   |     | 1   | 0,5 | 0,5 |     |     | 3   |
| 28                 |     | 1   | 0,5 | 1   | 0,5 |     |     |     | 3   |
| 29                 |     | 1   | 0,5 | 1   | 0,5 |     |     |     | 3   |
| 30                 |     | 1   |     | 1   | 1   |     |     |     | 3   |
| 31                 |     | 1   |     | 1   | 1   |     |     |     | 3   |
| 32                 |     | 1   |     | 1   | 0,5 | 0,5 |     |     | 3   |
| 33                 |     | 0,5 |     | 0,5 | 1   | 1   |     |     | 3   |
| 34                 | 0,5 |     |     | 0,5 | 0,5 | 0,5 |     | 1   | 3   |
| 35                 |     |     |     | 1   | 0,5 | 0,5 |     | 1   | 3   |
| 36                 |     |     | 0,5 | 1   | 1   |     |     | 0,5 | 3   |
| 37                 |     |     | 0,5 | 1   | 0,5 | 0,5 |     | 0,5 | 3   |
| 38                 |     |     | 0,5 | 1   | 0,5 | 0,5 |     | 0,5 | 3   |
| Итого<br>за<br>год | 4   | 30  | 16  | 26  | 16  | 11  | 5   | 7   | 114 |



**Распределение объёмов компонентов тренировки по недельным циклам**  
**Учебно-тренировочная группа**

| №<br>Неде<br>ли | Виды подготовки   |     |     |                 |                 |                  | ИСП | КС  | КИ | Итого<br>часов |
|-----------------|-------------------|-----|-----|-----------------|-----------------|------------------|-----|-----|----|----------------|
|                 | Теорети<br>ческая | ОФП | СФП | Техни<br>ческая | Такти<br>ческая | Интег<br>ральная |     |     |    |                |
| 1               | 1                 | 1   |     |                 |                 |                  |     |     | 1  | 3              |
| 2               | 0,5               | 1   | 0,5 |                 |                 |                  |     |     | 1  | 3              |
| 3               | 0,5               | 1   | 1   | 0,5             |                 |                  |     |     |    | 3              |
| 4               | 0,5               | 1   | 1   | 0,5             |                 |                  |     |     |    | 3              |
| 5               |                   | 1   | 1   | 0,5             | 0,5             |                  |     |     |    | 3              |
| 6               |                   | 1   | 0,5 | 0,5             | 1               |                  |     |     |    | 3              |
| 7               |                   | 1   | 0,5 | 0,5             | 0,5             | 0,5              |     |     |    | 3              |
| 8               |                   | 0,5 | 1   | 0,5             | 1               |                  |     |     |    | 3              |
| 9               |                   | 0,5 | 0,5 | 1               | 0,5             | 0,5              |     |     |    | 3              |
| 10              |                   | 0,5 | 0,5 | 0,5             | 1               | 0,5              |     |     |    | 3              |
| 11              |                   | 0,5 | 0,5 | 0,5             | 1               | 0,5              |     |     |    | 3              |
| 12              |                   |     |     | 0,5             |                 |                  | 5   |     |    | 3              |
| 13              |                   |     |     | 0,5             |                 |                  | 5   |     |    | 3              |
| 14              |                   |     |     | 0,5             |                 | 0,5              |     | 2   |    | 3              |
| 15              | 0,5               |     |     | 0,5             |                 |                  |     | 2   |    | 3              |
| 16              | 0,5               |     |     | 0,5             |                 |                  |     | 2   |    | 3              |
| 17              |                   | 0,5 | 0,5 | 0,5             | 1               | 0,5              |     |     |    | 3              |
| 18              |                   | 0,5 | 0,5 | 0,5             | 1               | 0,5              |     |     |    | 3              |
| 19              |                   | 0,5 | 0,5 | 1               | 0,5             | 0,5              |     |     |    | 3              |
| 20              |                   | 0,5 |     | 1,5             | 0,5             | 0,5              |     |     |    | 3              |
| 21              | 0,5               |     |     | 0,5             |                 |                  |     | 2   |    | 3              |
| 22              | 0,5               |     |     | 0,5             |                 |                  |     | 2,5 |    | 3              |
| 23              |                   |     |     | 0,5             |                 |                  |     | 2,5 |    | 3              |
| 24              |                   | 0,5 | 0,5 | 1               | 0,5             | 0,5              |     |     |    | 3              |
| 25              |                   | 0,5 | 0,5 | 1               | 0,5             | 0,5              |     |     |    | 3              |
| 26              |                   | 0,5 | 0,5 | 1               | 0,5             | 0,5              |     |     |    | 3              |
| 27              |                   | 0,5 | 0,5 | 1               | 0,5             | 0,5              |     |     |    | 3              |
| 28              |                   | 0,5 | 0,5 | 1               | 0,5             | 0,5              |     |     |    | 3              |
| 29              |                   | 0,5 | 0,5 | 1               | 0,5             | 0,5              |     |     |    | 3              |
| 30              |                   | 0,5 | 0,5 | 1               | 0,5             | 0,5              |     |     |    | 3              |
| 31              |                   | 0,5 | 0,5 | 1               | 0,5             | 0,5              |     |     |    | 3              |
| 32              |                   | 0,5 | 0,5 | 1               | 0,5             | 0,5              |     |     |    | 3              |
| 33              |                   | 0,5 | 0,5 | 1               | 0,5             | 0,5              |     |     |    | 3              |
| 34              |                   | 0,5 | 0,5 | 1               | 0,5             | 0,5              |     |     |    | 3              |
| 35              |                   | 0,5 | 0,5 | 1               | 0,5             | 0,5              |     |     |    | 3              |
| 36              |                   | 0,5 | 0,5 | 1               | 0,5             | 0,5              |     |     |    | 3              |

|       |   |     |     |    |     |     |   |    |   |     |
|-------|---|-----|-----|----|-----|-----|---|----|---|-----|
| 37    |   |     |     | 1  | 0,5 | 0,5 |   |    | 1 | 3   |
| 38    |   | 0,5 | 0,5 |    | 0,5 | 0,5 |   |    | 1 | 3   |
| Итого | 4 | 18  | 15  | 27 | 15  | 12  | 5 | 13 | 5 | 114 |

ОФП – общая физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

ИСП – инструкторская и судейская практика

КС – количество соревнований

КИ – контрольные испытания

### Контрольные нормативы по физической подготовке

#### Группа начальной подготовки

| № п/п | Контрольные нормативы                                     | Группа начальной подготовки |     |
|-------|---|-----------------------------|-----|
|       |   | Дев.                        | Юн. |
| 1.    | Бег 30 м, с   | 5,9                         | 5,5 |
| 2.    | Бег 30 м (5х6), с   | 12,2                        | 12  |
| 3.    | Прыжок в длину с места                                    | 165                         | 185 |
| 4.    | Прыжок вверх с места толчком 2-х ног, см                  | 34                          | 40  |
| 5.    | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: |                             |     |
|       | - сидя  | 4,0                         | 5,8 |
|       | - стоя  | 8,0                         | 11  |

#### Содержание и методика проведения контрольных испытаний

1. Бег 30 м. Испытания проводятся по общепринятой методике, старт высокий
2. Бег 30 м (5х6) На расстоянии 6 м. чертятся 2 линии. По сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 6 м. 5 раз.
3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего до него следа. Из 3-х попыток учитывается лучший результат.
4. Прыжок вверх с места толчком 2-х ног. Измеряется высота подъёма общего центра масс при подскоке вверх. Из трёх попыток учитывается лучший результат.
5. Метание набивного мяча 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 вперёд. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчёта. Из 3-х попыток учитывается лучший результат.
6. Верхняя прямая подача в пределах площадки. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Попасть в пределы площадки. Выполняются 3 попытки: учитывается количество подач, отвечающих правильной технике выполнения.
7. Верхняя передача над собой. Передача сверху выполняется стоя в круге диаметром 3м. 60 см., высота взлета мяча не менее 2 м. Выполняются 3 попытки: учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытаниях.

8. Нижняя передача над собой. Передача снизу выполняется стоя в круге диаметром 3 м. 60 см., высота взлета мяча не менее 2 м. Выполняются 3 попытки: учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытаниях.

### **Контрольные нормативы по физической подготовке. Учебно-тренировочная группа**

| № п/п | Контрольные нормативы  | Учебно-тренировочная группа |             |
|-------|--|-----------------------------|-------------|
|       |  | Дев.                        | Юн.         |
| 1.    | Бег 30 м, с  | 5,7                         | 5,1         |
| 2.    | Бег 30 м (5х6), с  | 11,5                        | 11,0        |
| 3.    | Прыжок в длину с места   | 187                         | 208         |
| 4.    | Прыжок вверх с места толчком 2-х ног, см                                       | 44                          | 54          |
| 5.    | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:<br>- сидя<br>- стоя  | 5,4<br>10,0                 | 7,0<br>12,5 |
| 6     | Верхняя прямая подача в пределах площадки на точность (из 5 подач кол-во раз). |                             |             |
| 7     | Верхняя передача через сетку (5 попыток в каждую зону)                         |                             |             |
| 8     | Нижняя передача через сетку (5 попыток в каждую зону)                          |                             |             |
| 9     | Нападающий удар на точность  |                             |             |

### **Содержание и методика проведения контрольных испытаний**

1. Бег 30 м. Испытания проводятся по общепринятой методике, старт высокий
2. Бег 30 м (5х6) На расстоянии 6 м. чертятся 2 линии. По сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 6 м. 5 раз.
3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего до него следа. Из 3-х попыток учитывается лучший результат.
4. Прыжок вверх с места толчком 2-х ног. Измеряется высота подъёма общего центра масс при подскоке вверх. Из трёх попыток учитывается лучший результат.
5. Метание набивного мяча 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 вперёд. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчёта. Из 3-х попыток учитывается лучший результат.
6. Верхняя прямая подача в пределах площадки на точность (из 5 подач кол-во раз).

Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определённый участок площадки – зоны 4-5, 1-2, 6.

Даётся 5 попыток.

7. Верхняя передача через сетку на противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: зона 4, зона 1, зона 6.

Даётся 5 попыток в каждую зону. Учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

8. Нижняя передача через сетку. Выполняется подача на зону, где расположен испытуемый. Принимая мяч обучающийся должен направить его в зоны 4, 1, 6.

Даётся 5 попыток в каждую зону. Учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

9. Нападающий удар на точность. Испытуемый должен качественно выполнить нападающий удар в зоны 1, 6, 5 из зон 4, 2. Даётся 5 попыток в каждую зону.