**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**"ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

**П. КАРЫМСКОЕ"**

Согласовано: завуч Утверждаю: директор

ДЮСШ п. Карымское ДЮСШ п. Карымское

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.С. Голованова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.Ф. Дрянов

«\_\_\_» «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» 201\_\_ г.

Рабочая образовательная программа

дополнительного образования по волейболу

Начальная подготовка (НП) - 1 год

Составил: тренер-преподаватель

ДЮСШ п. Карымское

Н.М. Головецкий

п. Карымское 2015

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая образовательная программа дополнительного образования по волейболу разработана на основе дополнительной пред профессиональной программы в области физической культуры и спорта». Уставом МОУ ДО ДЮСШ п. Карымское, на основании примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы-составители: Ю.Д.Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П.Сыромятников, доктор мед. наук). В ней отражены основные принципы начальной подготовки (НП) юных спортсменов.

При написании программы учитывались следующие методические положения: строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов 8-9 лет.

Учебный год начинается 1 октября, заканчивается 31 августа. В сентябре месяце осуществляется набор детей в группу. Набираются учащиеся без гендерных различий,

с письменного заявления родителей.

Программа рассчитана на ***312*** часов, в том числе на контрольные и промежуточные нормативы, которые проводятся в щадящем режиме (возрастные особенности ребенка и антропометрические особенности и уровень физической подготовки).

В программе отражены *цели и задачи* спортивной подготовки юных спортсменов.

**Цель:**

Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств. Освоение жизненно важных двигательных качеств. Овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группы начальной подготовки второй год обучения.

**Задачи:**

1.Подготовка юных спортсменов с гармоничным развитием физических и духовных сил.

2.Воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

3.Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся.

4.Повышение уровня владения навыками игры.

5.Подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов.

*НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ*

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему подготовительной работы, по физической, технической, тактической подготовке.

*Этап начальной подготовки (НП).* На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие занимать­ся волейболом и имеющие письменное разрешение родителей и допуск 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.

*Численный состав занимающихся, максимальный объем*

*тренировочной работы.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| год подготовки | минимальный возраст для зачисления, лет | минимальное число занимающихся в группе | максимальное кол-во час в неделю | требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года. |
| Этап начальной подготовки | | | | |
| первый | 8-9 | 15 | 6 часов.  3 занятия по 2 часа. | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке. |

*УЧЕБНЫЙ ПЛАН*

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы на этапе начальной подготовки юных волейболистов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды подготовки | Этап начальной подготовки |
| Год обучения |
| I-год |
| 1. | Теоретическая | 31.2 |
| 2. | Общая физическая | 31.2 |
| 3. | Специальная физическая | 31.2 |
| 4. | Техническая | 62.4 |
| 5. | Тактическая | 46.8 |
| 6. | Интегральная | 46.8 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | - |
| 8. | Соревнования | 31.2 |
| 9. | Контрольные испытания | 31.2 |
| 10. | Восстановительные мероприятия | - |
| 11. | Общее количество часов (в неделю) | **6** |
| 12. | Общее количество часов (в год) | **312** |

*МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ*

Методическая часть программы включает учебный материал по ос­новным видам подготовки, его распределение в годичном цикле, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, организацию и проведение врачебно-педагогического контроля, содержит практические материалы и методические рекомендации по про­ведению тренировочных занятий, воспитательной работы.

*МЕТОДИКА КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ, ВКЛЮЧЕННЫХ В ПРОГРАММУ*

*Физическое развитие* Обследование физического развития произво­дится по общепринятой методике биометрических измерений.

*Физическая подготовка.*

*1 Бег 30м.* Испытание проводится по обще­принятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

*2 Бег 30м 5x6 м.* На расстоянии 6м 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 Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя йогами.* 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 50x50 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.

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

*5 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.

*6 Становая сила* Измерение проводится по общепринятой методике становым динамометром.

*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 1,5м. 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 учащийся выполняет 5 попыток; учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испыта­нии, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением пра­вил игры не засчитывается).

*2. Испытания на точности подач.* 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, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6x2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3x3 м Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

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.   
 Соревнования по физической подготовке

*Этапы начальной подготовки*

1. Бег 30м.

2. Бег с изменением направления (5x6 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 2x2, 3x3, 4x4, 6x6.

*ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

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

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

3. *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 занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

4. *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.

*ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА*

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно - тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач этапа начальной подготовки. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно -соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющую воспитательные функции.

*ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки.

*2 Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра)* состоит в следующем:

1) осознание игроками задач на предстоящую игру;

2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);

3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

4) осознание и оценка своих собственных в настоящий момент;

5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый волейболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в орга­низме. Одни волейболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь пораже­ния - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена..

Одни волейболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1) состояние боевой готовности;

2) предсоревновательная лихорадка;

3) предсоревновательная апатия,

4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосре­доточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обостре­ние процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоци­ональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенна противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенное рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

*Предсоревновательная апатия* представляет собой состояние, противоположное состоянию предигровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованное движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительное Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонус бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

*Состояние самоуспокоенности* характеризуется отсутствием способности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предсоревновательных состояний.

*ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ*

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
| Этап начальной подготовки | | | |
| Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Педагогические рациональное чередование нагрузок на тренировочном  занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический  душ ежедневно | Чередование различных видов нагрузок.  Облегчающих восстановление  по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме |

*ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ*

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов. На этапе *начальной подготовки* главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий. Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, кру­говую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включа­лись» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообраз­но развивать скоростные качества в упражнениях с мячом. Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчи­вую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и такти­ческой). Для этой цели применяется интегральная подготовка, для кото­рой выделяется тренировочное время. Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные игры. При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или в иной мере соответ­ствовать пространственно-временным и количественно-качественным па­раметрам розыгрышей мяча, микропоединков двух соперничающих команд. Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тре­нировочных заданий структуре игрового соревновательного противо­борства по расположению игроков в зонах и их тактическому взаимо­действию в рамках отдельных микропоединков Анализ соревновательной деятельности показал, что отстающими компонентами игры являются подача и прием подач, блокирование и защитные действия, страховка в защите и нападении, действия в услови­ях переключений от действий в нападении к действиям в защите и наобо­рот, низкий уровень самостоятельности, творческой активности и психо­логической подготовки.

Материал по физической подготовке представлен для всех этапов без разделения по годам обучения, ориентиром для тренеров в этом слу­жат задачи и содержание технико-тактической подготовки, которое диф­ференцировано по годам обучения. Учитывая особенности организации работы, материал для первого и второго годов обучения в этапах на­чальной подготовки дан общий. На основе про­граммного материала по видам подготовки разрабатываются трениро­вочные задания, которые объединяются в блоки для решения задач тре­нировки для каждого возраста юных волейболистов и года обучения в спортивной школе.

*ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготов­ки. Между ними существует тесная связь.

*Общая физическая подготовка* направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, лов­кости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными дви­гательными навыками. Средства общей физической подготовки подби­раются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в заня­тиях с юными волейболистами преимущественно используются упражне­ния из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготови­тельную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскет­бол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (ма­лая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения обще-развивающих упражнений целе­сообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовитель­ной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, бас­кетболом и ручным мячом.

*Специальная физическая подготовка* направлена на развитие физи­ческих качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Зада­чи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются спе­циальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости со­кращения мышц, развитие мышц ног и т д.), другие направлены на фор­мирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориенти­ровки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоря­ет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпо­сылки для формирования более прочных двигательных навыков.

*ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

*Техника защиты*

1.Перемешения 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 4-6 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).

*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 разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

*ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

*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 с игрока­ми зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроков зоны 63. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

*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).

*ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА*

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

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

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

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

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

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

*ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ*

*Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке (юноши)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные нормативы | Группы начальной подготовки (на конец учебного года) |
| 1. | Длина тела. |  |
| 2. | Бег 30 м. | 6.0 с. |
| 3. | Бег 30 м (5х6м) | 15.0 с. |
| 4. | Бег 92 м с изменением направления, «елочка». | — |
| 5. | Прыжок в длину с места. | 160 см. |
| 6. | Прыжок вверх с места толчком двух ног, махом обеих рук. | 30 см. |
| 7. | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками:  -сидя.  -стоя. | 2,0 м.  6,0 м. |
| 8. | Становая сила. | 50 кг. |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные нормативы | Группы начальной подготовки (на конец учебного года) |
| 1. | Длина тела. |  |
| 2. | Бег 30 м. | 6.2 с. |
| 3. | Бег 30 м (5х6м). | 15.5 с. |
| 4. | Бег 92 м с изменением направления,«елочка»,  сек. | - |
| 5. | Прыжок в длину с места. | 150 см. |
| 6. | Прыжок вверх с места толчком двух ног. | 25 см. |
| 7. | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками:  -сидя  -стоя | 1.5 м.  5.5 м. |
| 8. | Становая сила. | 45 кг. |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные нормативы | Этап начальной подготовки (на конец учебного года) | |
| 4 попытки |
| 1. | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 |
| 4. | Подача на точность: кулаком | 5 попыток |
| 8. | Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность | 3 попытки |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные нормативы | Этап начальной подготовки (на конец учебного года) |
| 1. | Прием снизу - верхняя передача | 5 попыток. |

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

1. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для сдюшор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004

2. А.С. Эдельман. Справочник «Физкультура и спорт» Москва, 1984

3. Эйнгорн А.Н. 500 упражнений для волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2002г.

4. Перльман М.Р. Специальная физическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2004г.

5. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 2000г.

6. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсменов. – Минск, 2000г.

7. Волейбол. Официальные волейбольные правила соревнований с учетом последних изменений. «Олимпия. Человек» Москва, 2007г.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1ч.** | **начало** |  | **сентябрь** | | | | **октябрь** | | | | | **ноябрь** | | | | **декабрь** | | | | **январь** | | | | | **февраль** | | | |
| № | Предмет | Кол.  час. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 1 | Теория | 31.2 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 5м | 1 | 2 | 5м |  | 1 |  |  | 5м. |  | 2 |  |  |  |  |  | 1 |
| 2 | ОФП | 31.2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 5м. | 1 |
| 3 | СФП | 31.2 | 1 | 1 |  | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 5м | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 4 | Техническая  подготовка | 62.4 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 5 | Тактическая  подготовка | 46.8 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Интегральная  подготовка | 46.8 |  |  | 2 | 2 | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 2 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 2 | 2 | 1 | 2 |  |
| 7 | Соревнования | 31.2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 2 |
| 8 | Контрольные  испытания | 31.2 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  |
| 9 | Итого часов | **312** | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2ч.** | **продолжение** |  | **март** | | | | | **апрель** | | | | **май** | | | | | **июнь** | | | | **июль** | | | | **август** | | | |
| № | Предмет | Кол.  час. | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| 1 | Теория | 31.2 |  | 1 | 1 | 5  мин | 1 |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 2 | 2 |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |
| 2 | ОФП | 31.2 |  | 1 |  |  |  | 1 | 5  мин | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 5  мин |  | 1 |  | 1 | 1 | 5  мин | 1 |  | 2 |
| 3 | СФП | 31.2 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 5  мин |  | 5  мин | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 5мин |  | 1 |  | 1 |  |
| 4 | Техническая  подготовка | 62.4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 40м. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 5 | Тактическая  подготовка | 46.8 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  | 80  мин. |  | 1 |  |
| 6 | Интегральная  подготовка | 46.8 | 1 |  |  | 1 |  | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 2 | 2 | 80  мин. | 1 |  | 1 |  | 1 |
| 7 | Соревнования | 31.2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  |  | 1 | 1 | 10  мин. |  | 1 | 10м |
| 8 | Контрольные  испытания | 31.2 |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 20  мин. |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |  |
| 9 | Итого часов | **312** | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |

МЕСЯЧНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ - месяц: сентябрь.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | № недели и тренировки | | | | | | | | | | |
| 1 неделя | | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя | | | 5 неделя | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | 9 | 10 |
| Расчет в минутах | | | | | | | | | | |
| 1 | Теория | 15 | 20 | 15 | 20 |  |  |  | |  |  |  |
| 2 | ОФП | 25 | 20 | 20 | 25 | 15 | 20 | 15 | | 20 |  |  |
| СФП | 20 | 25 | 25 | 20 |  |  | 20 | | 25 |  |  |
| 3 | Двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом | 10 | 10 | 5 |  | 20 | 10 | 5 | | 10 |  |  |
| Передача мяча сверху двумя руками в парах. | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | | 10 |  |  |
| Прием мяча сверху двумя руками после отскока от стены (1-2м.) | 5 |  | 10 | 10 | 15 | 20 | 10 | |  |  |  |
| Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи. | 20 | 25 | 25 | 20 | 20 | 25 |  | |  |  |  |
| Интегральная  подготовка. |  |  |  |  | 45 | 45 | 45 | | 45 |  |  |
| Соревнования. |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Контрольные испытания | 25 | 20 | 25 | 20 |  |  | 25 | | 20 |  |  |
| 4 | Подведение итогов | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 |  |  |
| 5 | Время тренировки | 135 | 135 | 135 | 135 | 135 | 135 | 135 | | 135 |  |  |
| 6 | Участие в соревнованиях |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |

Утверждаю

завуч ДЮСШ О.С. Голованова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

МЕСЯЧНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ - месяц: октябрь.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | № недели и тренировки | | | | | | | | | | |
| 1 неделя | | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя | | | 5 неделя | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | 9 | 10 |
| Расчет в минутах | | | | | | | | | | |
| 1 | Теория | 15 | 20 | 15 | 20 | 20 | 15 |  | |  |  |  |
| 2 | ОФП | 20 | 25 | 20 | 25 | 25 | 20 |  | |  |  |  |
| СФП |  |  |  |  | 20 | 25 | 20 | | 15 | 15 | 20 |
| 3 | Двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом. | 10 | 10 | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 15 | 25 | 20 |
| Передача мяча сверху двумя руками в парах после перемещения. | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  | 20 | | 10 | 25 | 20 |
| Прием мяча сверху сидя, стоя двумя руками после отскока от стены (1-2м.) |  | 5 | 10 |  | 15 | 10 | 15 | | 20 | 20 | 25 |
| Выбор места для выполнения приема мяча. Для подачи. | 20 | 25 |  |  | 20 | 25 | 20 | | 25 | 25 | 20 |
| Интегральная подготовка. | 20 | 25 | 45 | 45 |  |  | 25 | | 20 | 20 | 25 |
| Соревнования. |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Контрольные испытания | 25 | 20 | 25 | 20 | 20 | 25 | 25 | | 20 |  |  |
| 4 | Подведение итогов | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 |
| 5 | Время тренировки | 135 | 135 | 135 | 135 | 135 | 135 | 135 | | 135 | 135 | 135 |
| 6 | Участие в соревнованиях |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |

Утверждаю

завуч ДЮСШ О.С. Голованова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

МЕСЯЧНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ - месяц: ноябрь.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | № недели и тренировки | | | | | | | | | | |
| 1 неделя | | 2 неделя | | | 3 неделя | | | | 4 неделя | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | | | 7 | 8 |
| Расчет в минутах | | | | | | | | | | |
| 1 | Теория | *5 мин.* |  | 15 | | 20 | 40 | | 40 |  | | *5 мин.* |
| 2 | ОФП | 20 | 15 |  | |  |  | |  | 25 | | 15 |
| СФП |  |  | 20 | | 25 | 20 | | 25 | 25 | | 20 |
| 3 | Передача мяча сверху двумя руками в парах. | 25 | 25 | 10 | | 10 | 15 | | 10 |  | | 15 |
| Прием снизу двумя руками мяча подброшенного партнером на месте и после перемещения. | 20 | 20 | 15 | | 10 | 10 | | 10 | 15 | | 15 |
| Выбор места при приеме подачи мяча через сетку. |  |  | 15 | | 10 |  | |  | 30 | | 35 |
| Страховка партнера. |  |  | 10 | | 10 |  | |  | 35 | | 30 |
| Интегральная подготовка. | 45 | 45 |  | |  | 25 | | 20 |  | |  |
| Соревнования. |  |  | 20 | | 25 | 20 | | 25 |  | |  |
| Контрольные испытания | 20 | 25 | 25 | | 20 |  | |  |  | |  |
| 4 | Подведение итогов | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | | 5 | 5 | | 5 |
| 5 | Время тренировки | 135 | 135 | 135 | | 135 | 135 | | 135 | 135 | | 135 |
| 6 | Участие в соревнованиях |  |  |  | |  |  | |  |  | |  |

Утверждаю завуч ДЮСШ О.С. Голованова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

МЕСЯЧНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ - месяц: декабрь.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | № недели и тренировки | | | | | | | | | | | |
| 1 неделя | | 2 неделя | | | 3 неделя | | | 4 неделя | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | 7 | | | 8 |
| Расчет в минутах | | | | | | | | | | | |
| 1 | Теория |  |  | 20 | 15 |  | |  | | |  |  | |
| 2 | ОФП | 20 | 15 |  |  | 15 | | 20 | | | 20 | 15 | |
| СФП |  |  | 25 | 20 | 20 | | 25 | | | *5 мин*. |  | |
| 3 | Верхняя прямая подача в стену (4-6 м.) | 20 | 25 | 15 | 10 | 15 | | 10 | | | 15 | 15 | |
| Прием снизу двумя руками мяча, жонглирование стоя на месте и в движении. | 25 | 20 | 10 | 10 | 10 | | 10 | | | 30 | 30 | |
| Выбор места для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху кулаком. | 20 | 25 | 5 | 10 | 20 | | 25 | | | 15 | 15 | |
| Выбор способа приема мяча от соперника -сверху или снизу. | 25 | 20 | 15 | 15 | 25 | | 20 | | | 30 | 30 | |
| Интегральная подготовка. | 20 | 25 | 20 | 25 |  | |  | | | 20 | 25 | |
| Соревнования. |  |  |  |  | 25 | | 20 | | |  |  | |
| Контрольные испытания |  |  | 20 | 25 |  | |  | | |  |  | |
| 4 | Подведение итогов. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | | | 5 | 5 | |
| 5 | Время тренировки | 135 | 135 | 135 | 135 | 135 | | 135 | | | 135 | 135 | |

Утверждаю завуч ДЮСШ О.С. Голованова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

МЕСЯЧНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ - месяц: январь.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | № недели и тренировки | | | | | | | | | | |
| 1 неделя | | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя | | | 5 неделя | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 8 | 9 | 10 |
| Расчет в минутах | | | | | | | | | | |
| 1 | Теория | *5 мин.* |  |  |  | 40 | 40 |  |  | |  |  |
| 2 | ОФП | 20 | 15 | 15 | 20 |  |  | 15 | 20 | | 20 | 15 |
| СФП | 25 | 20 | 25 | 20 | 20 | 25 | 25 | 20 | | 25 | 20 |
| 3 | Передача мяча сверху двумя руками в стену с изменением высоты и расстояния на месте | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 | 10 | | 10 | 15 |
| Прямой нападающий удар после разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу. | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 |
| Выбор места для выполнения второй передачи у сетки. | 30 | 30 | 25 | 20 |  |  | 25 | 20 | | 15 | 15 |
| Выбор способа приема мяча от сверху или низу. | 15 | 15 | 20 | 25 |  |  | 20 | 25 | | 5 | 10 |
| Интегральная подготовка. |  |  |  |  | 25 | 20 |  |  | | 45 | 45 |
| Соревнования. | 20 | 25 | 25 | 20 |  |  |  |  | |  |  |
| Контрольные испытания |  |  |  |  | 20 | 25 | 20 | 25 | |  |  |
| 4 | Подведение итогов. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 |
| 5 | Время тренировки | 135 | 135 | 135 | 135 | 135 | 135 | 135 | 135 | | 135 | 135 |

Утверждаю завуч ДЮСШ О.С. Голованова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

МЕСЯЧНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ- месяц: февраль.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | № недели и тренировки | | | | | | | | | | |
| 1 неделя | | 2 неделя | | | 3 неделя | | | 4 неделя | | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | |
| Расчет в минутах | | | | | | | | | | |
| 1 | Теория |  |  |  |  | |  | |  | 15 | | 20 |
| 2 | ОФП | 20 | 15 |  |  | | 5 | |  | 25 | | 20 |
| СФП | 25 | 20 | 15 | 20 | | 15 | | 20 |  | |  |
| 3 | Прямой нападающий удар стоя у стены, на тренажере. | 10 | 10 | 15 | 15 | | 10 | | 5 | 5 | | 10 |
| Прием с низу двумя руками в парах. | 10 | 10 | 20 | 10 | | 10 | | 10 | 5 | | 5 |
| Вторая передача из зоны три в зоны (4-2). |  | 5 | 15 | 15 | | 5 | | 5 | 10 | | 10 |
| Взаимодействие игроков задней и передней линии | 20 | 25 | 20 | 25 | | 25 | | 20 | 25 | | 20 |
| Интегральная подготовка. | 45 | 45 | 25 | 20 | | 45 | | 45 |  | |  |
| Соревнования . |  |  | 20 | 25 | |  | |  | 45 | | 45 |
| Контрольные испытания. |  |  |  |  | | 20 | | 25 |  | |  |
| 4 | Подведение итогов. | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | | 5 | 5 | | 5 |
| 5 | Время тренировки | 135 | 135 | 135 | 135 | | 135 | | 135 | 135 | | 135 |
| 6 | Участие в соревнованиях |  |  |  |  | |  | |  |  | |  |

Утверждаю завуч ДЮСШ О.С. Голованова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

МЕСЯЧНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ- месяц: март.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | № недели и тренировки | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 неделя | | | 2 неделя | | | | 3 неделя | | 4 неделя | | 5 неделя | | | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | 10 |
| Расчет в минутах | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Теория |  | |  | 20 | | 15 | 15 | | 20 | *5 мин.* |  | | 20 | 15 | |
| 2 | ОФП |  | |  | 25 | | 20 |  | |  |  |  | |  |  | |
| СФП | 15 | | 20 |  | |  | 25 | | 20 |  |  | | 25 | 20 | |
| 3 | Передача мяча сверху двумя руками в стену, над собой, в парах. | 15 | | 10 | 10 | | 15 | 10 | | 15 | 15 | 20 | | 10 | 15 | |
| Верхняя прямая подача в стену. | 10 | | 10 | 10 | | 10 | 10 | | 10 | 20 | 25 | | 10 | 10 | |
| Выбор места при приеме мяча подачи. | 25 | | 20 | 20 | | 25 | 25 | | 20 | 25 | 20 | | 45 | 45 | |
| Интегральная подготовка. | 20 | | 25 |  | |  |  | |  | 25 | 20 | |  |  | |
| Соревнования . | 45 | | 45 | 25 | | 20 | 20 | | 25 | 45 | 45 | | 20 | 25 | |
| Контрольные испытания |  | |  | 20 | | 25 | 25 | | 20 |  |  | |  |  | |
| 4 | Подведение итогов. | 5 | | 5 | 5 | | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | |
| 5 | Время тренировки | 135 | | 135 | 135 | | 135 | 135 | | 135 | 135 | 135 | | 135 | 135 | |
| 6 | Участие в соревнованиях |  | |  |  | |  |  | |  |  |  | |  |  | |

Утверждаю завуч ДЮСШ О.С. Голованова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

МЕСЯЧНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ - месяц: апрель.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | № недели и тренировки | | | | | | | |
| 1 неделя | | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Расчет в минутах | | | | | | | |
| 1 | Теория |  |  | 15 | 20 |  |  |  |  |
| 2 | ОФП | 15 | 20 | *5 мин*. |  | 15 | 20 | 15 | 20 |
| СФП | 25 | 20 |  |  |  | *5 мин*. |  |  |
| 3 | Прием снизу двумя руками подачи мяча и первая передача в зону нападения. | 10 | 10 | 10 | 5 | 10 | 5 | 10 | 10 |
| Нападающий удар стоя у стены. | 10 | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 5 |
| Вторая передача из зоны три в зоны (4-2). |  | 10 | 10 |  | 10 |  | 10 |  |
| Расположение игроков при приеме подачи | 25 | 20 | 20 | 25 |  |  | 20 | 25 |
| Интегральная подготовка. | 45 | 45 | 20 | 25 | 65 | 70 | 65 | 70 |
| Соревнования. |  |  | 20 | 25 |  |  |  |  |
| Контрольные испытания. |  |  | 25 | 20 | 20 | 25 | *10 мин.* | *10 мин.* |
| 4 | Подведение итогов. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 5 | Время тренировки | 135 | 135 | 135 | 135 | 135 | 135 | 135 | 135 |
| 6 | Участие в соревнованиях |  |  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю завуч ДЮСШ О.С. Голованова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

МЕСЯЧНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ - месяц: май.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | № недели и тренировки | | | | | | | | | | | |
| 1 неделя | | 2 неделя | | 3 неделя | | | 4 неделя | | 5 неделя | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 | | 10 |
| Расчет в минутах | | | | | | | | | | | |
| 1 | Теория | 15 | 20 | 20 | 15 |  | |  | 15 | 20 |  |  | |
| 2 | ОФП |  |  |  |  | 20 | | 15 | 20 | 25 |  |  | |
| СФП | *5 мин.* |  | 20 | 25 | 25 | | 20 |  |  |  |  | |
| 3 | Верхняя прямая подача в сетку. | 15 | 15 | 5 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | |
| Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. | 15 | 15 | 10 | 5 |  | | 5 | 10 |  | 10 | 10 | |
| Вторая передача из зоны три в зоны (4-2). | 15 | 15 | 10 | 5 | 10 | | 10 | 5 | 10 | 5 |  | |
| Прием подачи и передача в зону три | 25 | 20 | 20 | 25 | 20 | | 25 |  |  | 20 | 25 | |
| Интегральная подготовка. | 25 | 20 |  |  | 25 | | 20 |  |  | 25 | 20 | |
| Соревнования . | 20 | 25 | 25 | 20 |  | |  | 45 | 45 | 40 | 40 | |
| Контрольные испытания |  |  | 20 | 25 | 20 | | 25 | 25 | 20 | 20 | 25 | |
| 4 | Подведение итогов. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| 5 | Время тренировки | 135 | 135 | 135 | 135 | 135 | | 135 | 135 | 135 | 135 | 135 | |
| 6 | Участие в соревнованиях |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |

Утверждаю завуч ДЮСШ О.С. Голованова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

МЕСЯЧНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ - месяц: июнь.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | № недели и тренировки | | | | | | | | | |
| 1 неделя | | 2 неделя | | 3 неделя | | | | 4 неделя | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | | 7 | 8 |
| Расчет в минутах | | | | | | | | | |
| 1 | Теория | 20 | 15 | 20 | 15 | | 40 | 40 | 40 | | 40 |
| 2 | ОФП |  |  | 25 | 20 | | 5 |  |  | |  |
| СФП | 25 | 20 |  |  | | 20 | 25 |  | |  |
| 3 | Нижний прием подачи в парах после перемещения. | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 10 | | 10 |
| Бросок набивного мяча весом 1 кг. из за головы. |  | 5 |  | 5 | |  | 10 | 5 | |  |
| Вторая передача из зоны три в зоны (4-2). | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 |  | 10 | | 10 |
| Страховка партнера. |  |  | 20 | 25 | |  |  | 20 | | 25 |
| Интегральная подготовка. | 20 | 25 |  |  | | 25 | 20 |  | |  |
| Соревнования . | 45 | 45 | 45 | 45 | |  |  | 45 | | 45 |
| Контрольные испытания. |  |  |  |  | | 20 | 25 |  | |  |
| Подведение итогов. | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | | 5 |
| Время тренировки | 135 | 135 | 135 | 135 | | 135 | 135 | 135 | | 135 |
| 4 | Участие в соревнованиях |  |  |  |  | |  |  |  | |  |

Утверждаю завуч ДЮСШ О.С. Голованова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

МЕСЯЧНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ - месяц: июль.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | № недели и тренировки | | | | | | | | | |
| 1 неделя | | 2 неделя | | 3 неделя | | | | 4 неделя | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | | *7* | 8 |
| Расчет в минутах | | | | | | | | | |
| 1 | Теория |  |  | 40 | 40 | |  |  |  | |  |
| 2 | ОФП | 20 | 15 |  |  | | 20 | 15 | 20 | | 15 |
| СФП | 20 | 25 | 20 | 25 | |  | *5 мин.* |  | |  |
| 3 | Нападающий удар после передачи. | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 10 | | 10 |
| Бросок набивного мяча весом 1 кг. из за головы. |  | 10 | 5 | 10 | |  | 10 | 5 | | 10 |
| Вторая передача над собой. | 10 | 5 | 10 |  | | 10 | 5 |  | | 10 |
| Взаимодействие игроков задней линии. | 25 | 20 |  |  | |  |  |  | |  |
| Интегральная подготовка. | 45 | 45 | 45 | 45 | | 25 | 20 | 25 | | 20 |
| Соревнования . |  |  |  |  | | 20 | 25 | 25 | | 20 |
| Контрольные испытания. |  |  |  |  | | 45 | 45 | 45 | | 45 |
| Подведение итогов. | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | | 5 |
| Время тренировки | 135 | 135 | 135 | 135 | | 135 | 135 | 135 | | 135 |
| 4 | Участие в соревнованиях |  |  |  |  | |  |  |  | |  |

Утверждаю завуч ДЮСШ О.С. Голованова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

МЕСЯЧНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ - месяц: август.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | № недели и тренировки | | | | | | | | | |
| 1 неделя | | 2 неделя | | 3 неделя | | | | 4 неделя | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | | 7 | 8 |
| Расчет в минутах | | | | | | | | | |
| 1 | Теория | 40 | 40 |  |  | |  |  | 40 | | 40 |
| 2 | ОФП | *5 мин.* |  | 20 | 15 | |  |  | 45 | | 45 |
| СФП | 25 | 20 |  |  | | 20 | 15 |  | |  |
| 3 | Прием мяча сверху двумя руками. | 10 | 10 | 15 | 15 | | 10 | 10 | 10 | | 10 |
| Нападающий удар с разбега. | 10 | 10 | 15 | 15 | | 10 | 10 | 10 | | 10 |
| Подача в дальнюю и ближнюю от сетки половину площадки. | 5 |  | 15 | 15 | |  | 5 |  | | 5 |
| Вторая передача после перемещения. | 20 | 20 |  |  | | 25 | 20 |  | |  |
| Интегральная подготовка. |  |  | 20 | 25 | |  |  | 25 | | 20 |
| Соревнования . | *5 мин.* | 5 |  |  | | 20 | 25 |  | | *10 мин.* |
| Контрольные испытания. | 20 | 25 | 45 | 45 | | 45 | 45 |  | |  |
| Подведение итогов. | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | | 5 |
| Время тренировки | 135 | 135 | 135 | 135 | | 135 | 135 | 135 | | 135 |
| 4 | Участие в соревнованиях |  |  |  |  | |  |  |  | |  |

Утверждаю завуч ДЮСШ О.С. Голованова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ*

*Специализированные площадки:*

1. Волейбольная площадка стандартных размеров с деревянным покрытием.

2. Тренерская комната.

3. Раздевалка для обучающихся (душ, туалет).

*Оборудование:*

1. Волейбольные стойки – 2 шт.

2. Сетка волейбольная – 1 шт.

3. Штанга - 1шт.

4. Тренажер для отработки нападающего удара, блока - 1 шт.

*Инвентарь:*

1. Мячи волейбольные – 20 шт.

2. Насос – 1 шт.

3. Манометр – 1 шт.

4. Утяжелители веса – 2 шт.

МЕСТО ЗАНЯТИЙ

Спортивный зал, МОУ СОШ № 46 с. Урульга.