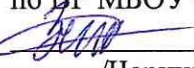


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 8  
(МБОУ СОШ № 8)**

**Рассмотрено**  
на заседании педагогического  
совета МБОУ СОШ № 8  
Протокол № 14  
от 30 августа 2023г.

**Согласовано**  
И.о.заместитель директора  
по ВР МБОУ СОШ № 8  
  
/Черникова С.Ю./  
от 30 августа 2023г.



## **Рабочая программа кружка**

### **«ВОЛЕЙБОЛ»**

***Направленность:*** спортивная  
***Срок реализации программы:*** 1 год (68 часов).

2023-2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В программе представлены задачи работы в группе начальной подготовки первого года обучения; содержание материала по основным компонентам: технической, тактической, физической, теоретической, интегральной подготовке для первого года обучения; распределение времени на перечисленные компоненты по недельным циклам; количество тренировочных и соревновательных дней; тренировочных занятий и игр; типы тренировочных занятий по направленности; поурочное распределение программного материала; модельные занятия различной направленности; нормативные требования по отбору (приемные). Таким образом, программа детализирует содержание работы последовательно, вплоть до отдельных тренировочных занятий.

**Целью** рабочей программы является системная подготовка спортивных резервов в волейболе с гармоничным развитием физических и духовных сил, стойких защитников Родины.

**Конкретные задачи** на этом этапе подготовки следующие:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости.
3. Обучение основам техники перемещения и стоек, подачи, приема и передачи мяча, нападающего удара и блокирования.
4. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.
5. Приучение к игровым условиям.
6. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.
7. Привитие занимающимся стойкого интереса к занятиям волейболом.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы – «обучающая», заключающаяся в стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Основной показатель работы спортивных групп по волейболу – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год, режим тренировочной работы составляет 2 занятия по 2 академических часа в неделю.

### Наполняемость учебных групп и тренировочные режимы

№ п/п	Год обучения	Возраст занимающегося	Число занимающихся в группе.	Кол-во учебных часов в неделю.	Кол-во учебных часов в год.	Требования по спортивной подготовке
1	1-й	12-16 лет	8-15	2	68	Нормативы программ



**Учебный план для группы начальной подготовки первого года обучения на 35 учебных недель в условиях школы (12 -16 лет)**

№ п/п	Содержание занятий	Часы
1	Теоретическая подготовка	1
2	Общая физическая	2
3	Специальная физическая подготовка.	4
4	Техническая подготовка.	27
5	Тактическая подготовка	27
6	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры	6
7	Зачеты, контрольные испытания	1
	Итого часов	68
	Количество соревновательных дней	5

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ИНТЕГРАЛЬНОЙ И ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**Общая физическая подготовка**

**1) Строевые упражнения. Понятия о строе и командах.**

Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Виды строя: в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

**2) Гимнастические упражнения.** Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами, поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах массового типа: висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, на гимнастической стенке.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку, (веревочку). Прыжки с подкидного мостика в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.



**3) Акробатические упражнения.** Группировки в приседе, сидя лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты - вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойке на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами кувырок вперед из упора, присев из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и с большого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Упражнения на батуте.

**4) Легкоатлетические упражнения.** Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3×20-30 м. Эстафетный бег (этапы до 40 м). Бег от 60 до 100 м с препятствиями (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180° с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метания. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание дробовиков и копья в цель и на дальность с места и с шага.

**5) Спортивные игры.** Баскетбол и ручной мяч 7:7; ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

**6) Подвижные игры.** «Гонка мячей», «салки» («Пятнашки»), «Невод». «Метко в цель». «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелки», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

**7) Ходьба на лыжах и катание на коньках.** Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижение на скорость до 2 км. Эстафеты на лыжах. Основные способы передвижения на коньках, торможения. Бег на скорость. Эстафеты, игры. Катание парами, тройками.

### Специальная физическая подготовка

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

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (весом до 2 кг).

Бег (приставными шагами) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа перемещения, поворот на 360° в прыжке вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же,



но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

**2) Упражнения для развития прыгучести.** Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). Приседания, выпрыгивание- вверх из приседа, полуприседа, полуприседа в выпаде, прыжки на обеих ногах.

Многочисленные броски набивного мяча (весом 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх в стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 20-40 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.) Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами с места и с разбега. .

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многочисленные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви.

**3) Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами и от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (прикасания руками пола руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнение с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многочисленные «волейбольные» передачи. гандбольного мяча в стену. Многочисленные



передачи волейбольного мяча в стену; постепенно увеличивая расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или «мячемета»).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) - в зависимости от действия партнера(партнеров) изменение высоты подбрасывания, бросок на «свободное» место, на партнера и т. д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передачи) многократно. То же, но броски при «первой» и «второй» передачах в соответствии с сигналом. То же, в рамках командных действий.

«Нападающий» бросает мяч над собой у сетки и в определенный момент или бросает мяч через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной - на переднюю линию. «Защитник» наблюдает или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет «на страховку» и ловит мяч в зоне нападения. Двое «нападающих» на передней линии бросают, мяч друг другу и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. «Защитник» должен выбрать место и поймать мяч.

**4) Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.** Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой - правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча весом 1 кг названными способами через сетку.

С набивным мячом в руках (от стены 2-3 м): в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах при подаче. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой.

**5) Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча весом 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

**6) Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.** Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену. Приземлившись, поймать мяч и т. д. Мяч надо отбивать в высшей точке, взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх - назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается на различную высоту. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота,



затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного, набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 – 1,5 м от сетки, исходное положение, принимается после, одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и принятие исходного положения выполняется по сигналу. Перемещения у сетки, остановка, и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и прыжок выполняется по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой тоже старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных выше упражнений.

### **ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Чередование различных упражнений на быстроту чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств
2. Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовых (в различных сочетаниях).
3. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений.
4. Перемещение изученными, способами" (бег приставными шагами) на максимальной скорости.
5. Сочетание (чередование) бега с передвижением приставными шагами, боком (правым- левым) вперед.
6. Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовых с передачами мяча сверху и снизу двумя руками нижней подачей; нападающим ударом по мячу на амортизаторах, с имитацией блокирования (у сетки).
7. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Перемещение лицом вперед- правым (левым) боком вперед. Перемещения – остановки. Перемещения – передача мяча сверху двумя руками. Перемещения - прием снизу. Передача сверху - прием снизу. Нападающий удар по мячу на амортизаторах - передача сверху, удар - прием снизу удар-имитация блока, передача сверху - имитация блока, прием снизу – имитация блока.
8. Чередование индивидуальных, групповых и командных тактических действий (на основе программы) в нападении, в защите, в защиты – нападении. Выбор способа отбивания мяча через сетку - вторая передача стоя лицом в зоне 4 или 2 (по заданию). подача на точность (по заданию), выбор способа приема мяча (сверху, снизу). Чередование взаимодействий игроков передней линии при первой и второй передаче с взаимодействиями игроков задней и передней линии при приеме подачи. Чередование командных действий в нападении и защите.
9. Многократное выполнение изученных технических приемов подряд. Передачи сверху двумя руками, снизу двумя руками: (над собой, у стены, с партнерами). Подачи нижние, нападающие удары по мячу на амортизаторах, имитация блокирования.
10. Многократное выполнение изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении, в защите.
11. Подготовительные игры: «Мяч В воздухе»; «Мяч капитану»; «Эстафеты у стены»; «Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»), в ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе: после розыгрыша очка делают переход, как при выигрыше



подачи. Затем мячи вводятся в игру верхней передачей и нижней подачей, условия игры приближаются к волейболу еще больше, когда мяч через сетку бросают вторым касанием. Игра в волейбол без, подачи, мяч вводится в игру по сигналу верхней передачей из зоны 6.

12. Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола. Игра в волейбол. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил игры (при приеме мяча фиксируются только грубые ошибки; разрешается повторная подача, если первая была неудачной).

13. Задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике. Например: Подача только в правую (левую, дальнюю, ближнюю) половину площадки. Вторая передача только стоя лицом к «нападающему» партнеру. Вести игру только в 3 касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6.

## 1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приемы игры	Начальная подготовка
	1-й
Прыжок толчком двух ног	+
Прыжок толчком одной ноги	+
Стойки (основная, низкая)	+
Остановки	+
Перемещения	+
Сочетание стоек, способов перемещения с техническими приемами нападения	+
Сочетание способов перемещения между собой и с приемами игры	+
Передачи мяча с собственного подбрасывания	+
Передачи мяча с набрасывания партнера	+
Передача мяча сверху двумя руками с места	+
Передача мяча сверху двумя руками в движении	+
Передача мяча сверху двумя руками с изменением высоты	+
Передача мяча снизу двумя руками с места, в движении	+
Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями	+
Передачи мяча (сверху, снизу) в парах и тройках	+
Передачи мяча на точность	+
Различные способы передвижения в сочетании с выполнением технических приемов нападения и защиты по заданию	+
Отбивание мяча кулаком подвешенного на шнуре	+
Отбивание мяча кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее	+
Подача нижняя прямая	+
Верхняя прямая подача	+
Верхняя боковая подача	+
Подача мяча через сетку из-за лицевой линии	+
Прямой нападающий удар	+
Овладение ритмом разбега	+
Удар кистью по мячу	+
Прямой нападающий удар на точность по зонам	+
Сочетание способов перемещений с остановкой	+
Прием мяча двумя руками сверху	+
Прием мяча двумя руками снизу	+



Прием подачи с низу	+
Одиночное блокирование	+
Групповое блокирование	+
Прием высокого мяча	+
Прием низкого мяча	+
Уверенное выполнение приемов мяча различными способами в опорном положении и с последующим падением от подач различных нападающих ударов	+
Уверенное выполнение приемов мяча на страховке блокирующих и нападающих	+
Уверенное выполнение приемов мяча после обманных ударов в глубину площадки	+

## 2. ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Приемы игры	Начальная подготовка
	1-й
<b>Индивидуальные действия</b>	
Чередование нападающих ударов на силу и точность	+
Имитация нападающего удара и откидка	+
Передача одной рукой через сетку на нападающую линию	
Имитация передачи в прыжке и нападающий удар	+
Чередование передачи (связующим) лицом и спиной по направлению	+

## 3. ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Приемы игры	Начальная подготовка
	1-й
<b>Групповые действия</b>	+
<b>Командные действия</b>	
Варианты расположения игроков при приеме передачи игры через игрока передней линии (нападение с первой передачи и откидка через игрока, выходящего с задней линии (со второй передачи) при комплектовании команды 4+2, 5+1	+
Система игры «углом вперед» и «углом назад», организации защитных действий со сменой мест и специализацией игроков в зонах	+

### Требования к уровню подготовки обучающихся

#### Должны знать:

- оказание первой помощи при травмах;
- правила игры, правила проведения соревнований;
- правила техники безопасности на занятиях

**Должны уметь:**

- выполнять основные технические элементы отдельно и в связке друг с другом;
- строить тактические навыки игры;
- выполнять тактические схемы игры, заданные тренером;
- выполнять контрольные нормативы.

**Нормативные требования.**

Физическая, техническая и интегральная подготовленность.

№ п\п	Требования	12-16 лет
1	Бег 30 м. (сек)	5,7
		5,8
		5,9
2	Бег 6x5м (сек)	-
3	Прыжок в длину с места (см)	200
		195
		190
4	Прыжок вверх (см)	46
		45
		44
6	Метание набивного мяча (1 кг) (м) сидя	5.7
		5.5
		5.4
	Метание набивного мяча (1 кг) (м) стоя	10.8
		10.6
		10.0
7	Бег 92 м с изменением направления (с)	28.7
		28.9
		29.0

**Технико-тактическая подготовка, и спортивный результат***Техническая подготовка*

№ п\п	Требования	12 -16 лет
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в 4-ю зону	5
2	Вторая передача на точность из зоны 2 в 4-ю зону	3
3	Передача сверху у стены	3
4	Подача на точность: 10-12 лет-верхняя пряма;	3



	13-15 лет-верхняя прямая по зонам; 16-18 лет- в прыжке и планирующая	
5	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 4-5 (16-18 лет с низкой передачи)	3
6	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-18 лет с передачи за голову)	2
7	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	2
8	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	3
9	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4(2) по диагонали	

#### **Тактическая подготовка**

№ п/п	Требования	12 -16 лет
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 и 2 (стоя спиной, по сигналу)	3
2	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 и 2 (стоя спиной, по сигналу)	
3	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того поставлен блок или нет	3
4	Командные действия: приём подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 и 2 (по заданию), с 16 лет вторая передача выходящим игроком	3
5	Блокирование одиночного нападающего ударов из зон 4,2,3. Зона не известна, направление диагональное.	4
6	Командные действия после подачи соперника («угол вперед и назад»)	5

#### **Интегральная подготовка**

№ п/п	Требования	12 -16 лет
1	Прием снизу-верхняя передача	6
2	Нападающий удар-блокирование	
3	Блокирование-вторая передача	
4	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных к нападению	3

#### **Спортивный результат**

№	Требования	12 -16
---	------------	--------

п\п		лет
1	Потери подач в игре (%)	20
2	Полезное блокирование (%)	25
3	Ошибки при приеме и подаче в игре (%)	22
4	Эффективность нападения в игре (%) выигрыш/проигрыш	30/25

**ПЕРЕЧЕНЬ**  
**учебно-методических средств обучения**

1. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Москва, 2009г. Разработчики: Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников.
2. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ и школ олимпийского резерва (группы начальной подготовки) – Москва, 1988 г.
3. Программа для детско-юношеских спортивных школ (учебно-тренировочные группы) – Москва, 1983 г.
- 4.Беляев А.В., Савин А.В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. - М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. - 368 с.
- 5.Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
- 6.Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М: Физкультура и спорт, 1989.
- 7.Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лесканов А.В. Спортивные игры: Техника. Тактика обучения: Учебник для студентов высших учебных заведений. М: Издательский центр «Академия», 2001. - 520 с.
- 8.Железняк Ю.Д. Портнов Ю.М., Савин В.П. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 400 с.
- 9.Железняк Ю.Д. Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.