





Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования Городского округа «город Ирбит» Свердловской области  
«Ирбитская спортивная школа»,  
МАОУ ДО «Ирбитская спортивная школа»

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАОУ ДО «Ирбитская спортивная школа»

Приказ №29-и  
от «01» сентябрь 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ  
СПОРТА: ВОЛЕЙБОЛ  
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Разработчик:**  
Софронов Валерий Романович,  
тренер - преподаватель по волейболу

г. Ирбит  
2025 год

## **1. Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствие с предпрофессиональной программой подготовки по виду спорта волейбол.

Программа является регламентирующим документом, обеспечивающим построение образовательного процесса, спортивной подготовки учебно-тренировочной группы четвертого года обучения.

Программа базируется на принципах системности, преемственности и вариативности. Срок реализации программы 52 недели (с 01.09.2025г по 31.08.2026г.), из которых 46 недель составляют учебно-тренировочные занятия, 3 недели – спортивно-оздоровительный лагерь с дневным пребыванием, 3 недели – работа по индивидуальным планам.

Основным показателем успешной реализации программы является динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях. Выполнение обучающимися нормативных требований II массового разряда - основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

## **2. Структура подготовки**

Основной целью программы является организация спортивной подготовки обучающихся учебно-тренировочной группы четвертого года обучения в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

Основными задачами программы являются следующие:

1. Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.
2. Формирование практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни.
3. Овладение учащимися методиками для самостоятельных занятий.
4. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры волейбол. Достижение возможного уровня развития физических и игровых качеств.
5. Создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, проводимые согласно учебному плану-графику;
- индивидуальные тренировочные занятия с одним или несколькими обучающимися, с учетом гендерных и возрастных особенностей;
- работа в рамках оздоровительного лагеря с дневным пребыванием;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

### **3. Нормативная часть программы**

Учебно-тренировочные группы сформированы из обучающихся, прошедших подготовку в группах НП 1-3.

Обучающиеся прошедшие обучение по программе ТЭСС последовательно переходят на следующую ступень по результатам контрольных нормативов в конце года. Обучающиеся не выполнившие контрольные нормативы по физической и технической подготовке, но желающие заниматься могут продолжить занятия в спортивно-оздоровительной группе.

#### **СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ**

Разделы спортивной подготовки	Соотношение объемов подготовки (%)
Общая физическая	8 - 12
Специальная физическая	12 - 14
Техническая	24 - 25
Тактическая, теоретическая, психологическая.	20
Медико-восстановительные мероприятия	
Технико-тактическая (интегральная)	8 - 10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	10

Планирование соревновательной нагрузки составлено в соответствии с календарным планом спортивно-массовых соревнований отделения.

### **4. Режим учебно-тренировочной работы**

Занятия проводятся 3 дня в неделю. Количество и продолжительность занятий отражены в расписании занятий, утвержденном директором.

В летний каникулярный период работа организовывается по программе оздоровительного лагеря с дневным пребыванием и индивидуальным планам для каждого обучающегося.

## **5. Методическая часть программы**

### *Организационно-методические указания*

Учебно-воспитательный процесс регламентируется учебным планом, составленный для учебно-тренировочной группы четвертого года обучения.

Медицинский контроль за здоровьем обучающихся осуществляется дважды в течение года, в случае удачного прохождения осмотра обучающиеся получают допуск к дальнейшим занятиям.

Система восстановительных мероприятий включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Применение восстанавливающих средств осуществляется на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня и рационального питания. Режим дня и питание должны иметь специальную восстанавливающую направленность.

#### *Учебно-тематический план*

В соответствии с основной направленностью этапа определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле и т.д.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств, обучении технике и тактике учитываются периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

#### *План-схема годичного цикла подготовки*

Планирование годичного цикла тренировки определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле учебно-тренировочного этапа подготовки, а также календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

В данном разделе на основе учебного плана дается структура годичного цикла: раскрываются объемы компонентов тренировки по недельным циклам, указываются сроки проведения контрольных испытаний, восстановительных мероприятий.

## **6. Программный материал для практических занятий**

На учебно-тренировочном этапе основное внимание уделяется обучению технике приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

## 7. Физическая подготовка

### *Система тренировочных заданий (ОФП)*

<b>№</b>	<b>Содержание тренировочного задания</b>	<b>Объем</b>
<b>Блок ТЗ для развития быстроты и скоростных качеств.</b>		
<b>Бег</b>		
1	Ускорения до 40м, к-во/сер.	3-4/1-2
2	Медленный бег в чередовании с ускорениями на 3,6,9м, к-во	8-10
3	Ускорения из различных ИП на 3,6,9м, к-во	5-6
4	То же с набивными мячами (до 3кг), к-во	3-4
5	Ускорения лицом, спиной на 3,6,9,15м, к-во	12-14
6	То же с набивными мячами (до 3кг), к-во	12-14
7	В парах. Скоростные броски и ловля набивного мяча (до 3кг), к-во/сер	12-14/3-4
8	Упр. «ножницы» с грузом (до 1кг) на обеих стопах лежа на возвышенности чуть ниже пояса, к-во/сер	10-12/2-3
9	Имитация НУ с использованием гантелей (до 1кг) к-во/сер	12-14/2-3
10	То же, но с использованием резинового эспандера к-во/сер	12-14/2-3
11	Скоростные броски тен. мяча в стену и ловля после отскока, к-во/сер	14-15/2-3
12	То же, но ловля и передача мяча партнерам. Партнеры (двоє) поочередно направляют мяч в стену под различным углом, к-во/сер	12-14/2-3
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
13	Коллунчики , к-во/мин	3/5-8
14	Салки заказ, к-во/мин	4/5-6
15	Невод, мин	5-6
16	Встречная эстафета, мин	3-4
17	Эстафета по кругу, к-во/мин	2/3-4
18	Перестрелка, мин	8-10
19	Ручной мяч, мин	8-10
20	Баскетбол, мин	16-20
21	Футбол, мин	10-15
22	Бадминтон, мин	10-12
<b>Блок ТЗ для развития скоростной быстроты</b>		
23	Бег лицом-спиной 2х3, 2х6, 3х6, 4х9, к-во	5-6
24	Медленный бег в сочетании с ускорением на 3,6,9,15м по сигналу, к-во	5-7
24а	То же, но в парах на опережение	6-7
25	То же, но в сочетании с выполнением задания (имитация приема после акробатики, прыжков и т.п.), к-во	5-6
26	Медленный бег на месте в сочетании с ускорением на 3,5,6,15м, к-во/с	6/4-40
26а	То же, но в сочетании с игрой «Попробуй унеси», к-во/с	6/4-40
27	Прыжки вверх с доставанием подвешенных на разной высоте мячей в сочетании с ловлей и передачей мяча партнеру после 2-4-х и более прыжков, к-во/с	10/3-45
28	То же, но в сочетании с удержанием мяча на определенной высоте и в заданном месте с ведением, к-во/с	10/3-40
29	Прыжки со скакалкой, к-во/с	6/5-90
30	То же, но с использованием утяжелителей, к-во/с	6/5-60
31	Бег на месте с высоким подниманием бедра, к-во/с	5/5-60
32	Стопорящий шаг вперед (в сторону) – скачок назад и т.д., к-во/с	10/5-60
<b>Блок ТЗ для развития силы.</b>		
<b>Развитие общей силы.</b>		
33	В парах. Броски набивного мяча двумя руками, стоя спиной к партнеру	14/5-55

	после наклона вперед (одновременно по сигналу), к-во/с	
34	Броски мяча поочередно правой-левой рукой, к-во/с	12/3-40
35	Броски мяча из ИП мяч над головой стоя спиной к партнеру, активно выпрямляя ноги и руки, к-во/с	16/4-40
36	Стоя друг к другу на расстоянии вытянутой руки, соединить ладони. Сгибание и разгибание рук, оказывая сопротивление, к-во/сер	До отказа/1-2
37	ИП то же, руки внизу. Одновременное поднимание рук в стороны вверх и опускание вниз с сопротивлением, к-во	До отказа
38	Поочередно наклоны вперед с подниманием партнера на спину, к-во	До отказа
39	То же, но после поднимания партнера, другой поднимает и опускает ноги, к-во	До отказа
40	Подталкивание сопротивляющегося партнера вперед на отрезках 10-15м и более, к-во	6-8
40а	То же, но акцент на проявление воли, выполнить 3 раза подряд, без отдыха, к-во	6-8
41	Захватом подъема голеностопа одной ноги с опорой на другую силовое перетягивание партнера на свою сторону при помощи ног, к-во/сер	5-6/2-3
42	Перевороты в стороны из ИП лежа на груди (спине). После каждого попорота удержание прямых ног и рук на вису, к-во/сер	8-10/5-6
42а	То же, но соревнования в парах (тройках) в сочетании с проявлением волевых качеств в условиях максимального удержания, к-во/сер	5-6/2-3
<b>Развитие взрывной силы</b>		
43	Прыжки с утяжелителями до 2кг, к-во/сер	14/5-25
44	Прыжки через барьер (до 1м), к-во/сер	8-10/3-4
45	Прыжки на возвышение и спрыгивание с последующим прыжком вверх с доставанием максимальной высоты, к-во/сер	8-10/3-4
46	Спрыгивание с тумбы высотой 60-70см с последующим прыжком в глубину, к-во/сер	14-16/2-3
47	«Переход» тумбы толчком одной ноги, стоящей перед толчком на тумбе, к-во/сер	10-12/1-2
48	ИП лежа в упоре руками о тумбу. Толчки руками вправо-влево от тумбы, хлопок, приземление на руки на пол, к-во/сер	10-12/3-4
49	Прыжки в длину толчком двух ног, к-во/сер	10-12/5-6
<b>Развитие скоростной силы</b>		
50	В тройках двумя набивными мячами. Ловля мяча после перемещения, остановка, бросок и т.д., к-во/сер	14-16/1-2
51	То же, но один набивной, другой теннисный, к-во/сер	16-18/2-3
52	Ускорение до 40м с утяжеленным поясом, к-во/с	8/4-20
52а	То же, но соревнования в парах (тройках) в сочетании резкими остановками по сигналу, к-во/с	8/4-30
53	Перемещение по кругу приставными шагами вправо-влево в сочетании с элементами акробатики по сигналу, к-во/сер	8(5)-18/2-3
54	То же, но с последующим ускорением на 6-10м и более, к-во/сер	8(5)-18/2-3
55	Перемещения лицом-спиной в высокой стойке. После перемещения спиной ловля и ответный бросок набивного мяча (имитируя передачу сверху, снизу при акценте на опорную ногу), к-во/сер	12-14/2-3
56	Из ИП средняя стойка бег с набивным мячом с ускорением на отрезки 5-30м, к-во/сер	8-50/2-3
<b>Блок для развития общей выносливости</b>		
57	Игра «Гонка с выбыванием». Бег по периметру волейбольной площадки в противоположных направлениях, мин/сер	7-8/2-3
58	Салки в парах, осалить ударом, мин	6-8
59	Прыжки из глубокого приседа, к-во/сер	10-12/3-4

60	Скоростная имитация подвижного блока по всей длине сетки, к-во/сер	16-18/3-4
60а	То же, но в сочетании с развитием психологической устойчивости – выполнить «чисто» (соперник выполняет броски малых мячей) 6-8 раз, к-во/сер	16-18/3-4
60б	То же, но нападающие совершают обманные перемещения, к-во/с	12/3-40
61	Прыжки с левой ноги на правую с утяжелителями, к-во/сер	10-12/2-3
62	Защитные действия двух игроков от поточных ударов из 2 и 4 зон, мин/сер	5-6/2-3
63	В паре многократная доигровка от передач, обманов, мин/сер	6-7/1-2
64	Поточные удары с набрасывания партнера, к-во/сер	12-14/2-3
65	Подъем гири, стоящей между двух скамеек, из положения приседа на скамейках, к-во/сер	14-16/2-3
66	Рывок от лицевой линии до трехметровой с последующим падением на грудь, спину и обратно, без пауз и отдыха, к-во/сер	12-15/2-3
<b>Блок Т3 для развития выносливости</b>		
67	Падение на грудь, вперед, в стороны с одного (нескольких) шагов. Число падений и способы задаются сигналом, к-во/сер	8-20/2-3
68	В парах. Медленный бег. Через каждые 3-4 шага один игрок делает остановку, другой ускоряясь обгоняет его и встает перед ним, к-во/сер	8-10/1-2
69	Один игрок производит на полу различные кувырки вперед-назад, повороты на спину и наоборот и т.д. Другой должен предугадать движение и как можно быстрее оказаться по правую руку, к-во/сер	5-20/2-3
70	Игрок стоит на коленях (в полном приседе). Другой в низкой стойке катит мяч справа или слева от него. По достижении зоны досягаемости второй должен схватить (отбить) мяч, к-во/сер	6-8/1-2
71	То же, второй пытается выбить мяч, к-во/сер	3-4/1-2
72	Передвигаясь бегом вперед подбрасывать и ловить мяч. Одновременно с этим другой рукой вести мяч, к-во/сер	4-6/1-2
73	Подбрасывать и ловить мяч лежа на животе, к-во/сер	15-18/2-3
74	То же, но после многократных переворотов, к-во/сер	22-25/1-2
75	Подбросить мяч вверх, присесть, выполнить кувырок вперед (назад), встать с поворотом на 180 гр., хлопок, поймать мяч, к-во/сер	10-12/1-2
76	В тройках. Прием мяча отскочившего от стены. Мячи партнерами направляются под углом поочередно. Расстояние 3 м до стены и 3м между игроками, к-во/сер	15-18/1-2
77	То же, но у сетки, чередуя один бросок в сетку, другой в сторону от принимающего и наоборот, к-во/сер	12-15/1-2
78	То же, но второй мяч принять от обмана ,к-во	10-12
<b>Блок Т3 для развития гибкости</b>		
79	Из стойки ноги врозь, руки назад за спину, пальцы переплетены. Попеременные отведения прямых рук назад, к-во	10-12
80	То же, но поднимаясь на носки, к-во	8-10
81	То же, но отведя руки, удерживать тело в этом положении, напрягая мышцы спины 10-12с, после чего постепенно расслабиться, с	10-12
82	Сидя или стоя, подвести максимально близко локоть правой руки к противоположному плечу. Локоть правой руки поддерживать левой. Давить локтем вперед, оказывая сопротивление левой рукой, с/сер.	8-10/1-2
83	ИП лежа на скамейке, согнув ноги в коленях. Руки не сгибая в локтях, развести в стороны. В каждой руке груз 1-2кг. Удерживать руки в положении в стороны-вверх ( не опуская до горизонтального за 10сек). Медленно расслабить мышцы (10сек). Опустить прямые руки до земли. Оставаться в этом положении 10сек.	
84	Из различных ИП наклоны вперед, назад, в стороны, к-во	12-15

85	Из седа с согнутыми ногами, прямыми руками опираясь сзади, прогибание, поднимая таз вверх, не сдвигая с места ног и рук, к-во	10-12
86	Повороты туловища, не сдвигая с места ног, к-во	14-16
86а	То же, но с набивным мячом, к-во	14-16
87	ИП лежа на животе, руки вытянуты назад, удерживают ноги на вису в голеностопных суставах, голова поднята. Перекаты с живота на грудь подтягивая голени, поднимая бедра и прогибаясь в пояснице, к-во	До отказа
88	ИП стоя на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку. Отклонение туловища назад, в стороны и пружинистые наклоны к опорной ноге с постепенным увеличением высоты поднятой, к-во/сер	10-12/2-3

### *Система тренировочных заданий (СФП)*

<b>Блок ТЗ для развития физических качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча</b>		
89	Отталкивание от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой, к-во/сер	12-14/2-3
90	ИП упор лежа. Передвигаясь на руках вправо-влево по кругу, носки ног на месте, кругов/раз	2-3
91	То же, но одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами, кругов	3-4
92	Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение как при верхней передаче, к-во	До отказа
93	Многократные броски набивного мяча и баскетбольного от головы двумя руками вперед на точность, к-во/сер	10-12/1-2
94	То же, но броски на дальность. Более легкий мяч направлять по высокой траектории, к-во/сер	10-12/1-2
95	Ведение баскетбольного мяча передачей в пол, в сочетании с передачей снизу (снизу одной рукой) малого мяча партнеру, мин	1-2
96	В тройках двумя мячами. Многократная доигровка в сочетании с защитными действиями от обмана. Малый мяч из глубины через сетку направляется на защитника в заднюю линию – доигровка, после чего следует обман с передней линии от партнера в район трехметровой зоны – ловля и бросок и т.д., мин	4-5
97	Многократные передачи баскетбольного мяча в стену и ловля его после отскока, к-во/сер	14-18/2-3
98	Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают партнеры, к-во/сер	12-14/2-3
99	То же, но в рамках тактических действий при переключении от приема к страховке нападения и далее к организации защиты, к-во/сер	12/5-40
100	Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент или бросает через сетку двумя руками из-за головы, в опорном положении на заднюю линию или в прыжке одной на переднюю. Защитник наблюдает и ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения, к-во/сер	10-12/1-2
101	То же, но в финальной части броска игрок удерживает мяч 3-4с, к-во/сер	10-12/1-2
102	То же, но чередование малых и набивных мячей к-во/сер	12-14/2-3
103	Многократные прыжки вперед с низкого приседа с последующим удержанием стойки и набивного мяча в финальной фазе 2-3с –имитируя передачу сверху, к-во/сер	12-14/1
104	То же, но после 2-4 прыжков, бросок мяча в сторону на 3-5 м с последующей ловлей и удержанием мяча 2-3с в заключительной фазе	5-6/2-3

	приема, к-во/сер	
<b>Блок ТЗ для развития физических качеств, необходимых при выполнении подач мяча</b>		
105	ИП спиной к месту крепления амортизатора, левая нога впереди, руки вверху. Руки вперед – ИП, к-во/сер	14-18
106	ИП то же, но амортизатор закреплен за голеностоп правой (левой) ноги. Правая вперед- ИП, к-во/сер	16-18/1-2
107	Из ИП левая (правая) нога впереди, мяч вверху на вытянутых руках. Метание из положения натянутого лука, к-во/сер	16-20/2-3
108	То же, но метание в прыжке, с одного, трех шагов, к-во/сер	14-15/2-3
109	То же, но метание одной рукой, к-во	14-46
110	ИП с набивным мячом у сетки. По сигналу бросок через сетку на точность определенным способом, к-во/с	8/3-40
111	Подачи мяча с максимальной силой на дальность, к-во	25-30
112	Подача гандбольными и баскетбольными мячами без пауз, к-во/сер	20-25/4
113	Многократные броски гимнастического обруча через сетку вертикально, к-во/сер	20-25/1-2
114	ИП стоя спиной в направлении метания. Метание набивного мяча с последующим поворотом на 180гр и ударом по мячу в резиновых амортизаторах, к-во/сер	12-14/1-2
115	Многократные броски мячей через сетку на точность, после 3-4 элементов акробатики. Сигнал с указанием способа подается во время выполнения акробатики, к-во/с	10-12/3-4
116	Многократные броски набивного мяча одной рукой над головой: правой влево, левой вправо с последующей ловлей и броском мяча в прыжке (имитируя подачу), к-во/с	12/4-40
117	ИП наклон вперед, хват снизу за скамейку, ноги прямые. По сигналу развивать напряжение мышц – разгибателей спины с последующим выпрямлением и ударом малого мяча, верхней подачей от броска партнера, к-во/сер	10/10-15
118	Упр. «ножницы» с грузом (до 2кг) на обеих руках, лежа на возвышенности лицом вверх, вниз, к-во	До отказа
119	То же на полу, к-во	До отказа
120	То же, но с последующим кувырком вперед (назад) и ударом по мячу на амортизаторах, к-во/с	4/5-10
<b>Блок ТЗ для развития физических качеств, необходимых при выполнении нападающего удара</b>		
121	Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку с поворотом туловища влево-вправо, к-во/с	3/5-25
122	Имитация прямого и бокового ударов, держа в руках мешочки с песком (до 2кг), к-во/с	3/5-40
123	Метание малого мяча с места (разбега) правой (левой) рукой в цель на стене (высота 2,5-2,7м) к-во/с	5/5-25
124	ИП стоя у сетки в руках малые мячи. Ускорение спиной к трехметровой, с последующим броском (имитируя удар) мяча левой (правой) рукой и далее вторым мячом, к-во/сер	6/5-6
125	Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кистях, предплечьях, ногах, к-во/сер	12-14/2-3
126	Чередование бросков набивным и ударов малым мячом через сетку от набрасывания партнера, к-во/сер	12-14/2-3
127	То же, но удар на точность в зависимости от сигнала, к-во/с	12-14/2-3
128	Многократные удары по мячу. Мячи с разных сторон и под разным углом набрасывают партнеры, к-во/с	10/10-12
129	То же, но чередовать удары, обманы. Сигнал подается в фазе прыжка,	10/14-16

	к-во/с	
130	То же, но после предварительных соревновательных действий (перемещения, повороты, прыжки, акробатика), к-во/с	6/5-12
131	Спрыгивание с высоты (до 80см) с последующим перекатом (кувырком) и далее броском малого мяча в прыжке (имитируя НУ), к-во/сер	14-16/2-3
132	«Снайперы», мин	3-4
<b>Блок ТЗ для развития физических качеств необходимых при выполнении блокирования</b>		
133	Медленный бег в сочетании с передвижением приставными шагами вдоль сетки, к-во/с	6/4-30
134	В парах через сетку. Медленный бег вдоль сетки с внезапным изменением скорости направляющим – руки с мячом вверху. Соперник ускоряется и « пятнает», касаясь мяча в прыжке через сетку, к-во/с	5/4-40
135	То же, но в сочетании выполнением других действий, мяч вводится по сигналу, к-во/с	5/3-40
136	То же, но в рамках тактических взаимодействий команды при переключении с блокирования к организации нападающих действий или их страховки с учетом зон и продолжительности микропоединка, к-во/с	5/4-40
137	Серийные прыжки вверх к отметке 40-50см от поднятой руки у сетки. По сигналу ускорение и блокирование удара с собственной передачи в известном направлении, к-во/с	10/3-20
138	То же, но после приземления досок с имитацией повторного блокирования, к-во/с	8/3-20
139	То же, но с последующей установкой не проиграть передавить спорный мяч, к-во/с	8/4-30
140	Упр. На растягивание в сочетании с игрой «Часовые и разведчики», используя элементы блокирования, к-во/мин	2/3-4
141	Занимающиеся располагаются лицом друг к другу через сетку. По сигналу один перемещается спиной (приставными шагами) вдоль сетки, второй догоняет его прыжками на одной ноге, к-во/с	3/5-25
142	Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняя остановки и в прыжке броски над собой. Блокирующий должен своевременно занять ИП и осуществить блокирование в момент выпуска мяча из рук, к-во/с	4/3-40
143	Нападающий выполняет броски и ловлю набивного и малого мяча в рамках групповых тактических взаимосвязей в нападении. Блокирующий, определив траекторию мяча, выбирает место и блокирует, к-во/с	12/4-20
144	То же, но блокирующих трое, блокируют двое, к-во/с	12/4-30
145	То же, но в сочетании с организацией контратаки (страховки НУ) мяч вводится по сигналу, к-во/с	12/4-30
146	Стоя у сетки руки вверх, имитация скоростного блокирования в середине, на краю сетки, к-во/с	10/3-60

## 8. Педагогический и врачебный контроль

На учебно-тренировочном этапе углубленные медицинские обследования проводятся два раза в год. Особое внимание при врачебном контроле обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

Формы, задачи и средства врачебно-педагогического контроля отражены в образовательной программе предпрофессиональной подготовки по виду спорта волейбол МАОУ ДО «Ирбитская спортивная школа».

## **9. Воспитательная работа и психологическая подготовка**

### *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, задач учебно-тренировочного этапа.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели. Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного колlettivизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

## **10. Восстановительные средства и мероприятия**

Восстановительные мероприятия проводятся в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине

микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

### **Контроль освоения образовательной программы**

Этап/год обучения	НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ				НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ		
	Бег 30 м с высокого старта (не более 6,9 с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 110 см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,0 с)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6,0 м)	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами
Этап начальной подготовки	1-ый год	не более 6,9 с	не менее 110 см	не менее 7 раз	не менее +1 см	не более 12,0 с	не менее 6,0 м
	2-ой год	не более 6,7 с	не менее 120 см	не менее 10 раз	не менее +2 см	не более 11,8 с	не менее 7,0 м
	3-ий год	не более 6,3 с	не менее 130 см	не менее 12 раз	не менее +3 см	не более 11,6 с	не менее 8,0 м

Испытания проводятся в соответствии с содержанием и методикой контрольных испытаний отраженных в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта: волейбол.

### **11. Используемые оборудование и инвентарь**

1	Сетка волейбольная со стойками	1 комп.
2	Мяч волейбольный	12 шт.
4	Барьер легкоатлетический	10 шт.
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	3 комп.
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	2 шт.
7	Корзина для мячей	1 шт.
8	Мяч теннисный	10 шт.
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	1 шт.
11	Скакалка гимнастическая	12 шт.
12	Скамейка гимнастическая	4 шт.
13	Утяжелитель для ног/для рук	12/12 комп.
14	Эспандер резиновый ленточный	12 шт

Приложение 1

Виды подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка	68	120
Специальная физическая подготовка	28	50
Техническая подготовка	54	100
Теоретическая подготовка	10	14
Тактическая подготовка	24	50
Психологическая подготовка	8	12
Интегральная подготовка	42	70
ИТОГО	234	416

Приложение 2

**Схема распределения объемов компонентов тренировки (в часах)**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	Виды спортивных соревнований	
		Этап начальной подготовки	
Контрольные	1		3
Отборочные	-		1
Основные	-		3

Приложение 3

**План воспитательной работы**

Цель:

1. Подготовка обучающегося как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала.

1. Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи:

1. Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.

2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля.

4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа

жизни, устойчивого негативного отношения к антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

## 5. Выявление уровня воспитанности личности занимающихся.

Разделы плана	Содержание работы
<b>Трудовое воспитание</b>	Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки. Участие в субботниках. Помощь в оформлении наглядной агитации.
<b>Нравственное воспитание</b>	Беседы, лекции, тренинги: «Личная и спортивная гигиена», «Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена», «Состояние и развитие спорта в России, в области в районе», «Голосуем за жизнь вместе», «Развитие личности в подростковом возрасте», «Питание и его значение в сохранности здоровья», «Я выбираю жизнь», «Общение как форма повышения толерантности и профилактики агрессивного поведения». Участие в акциях, митингах, пробегах: «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам», «Мой досуг и спорт- едины», «День Победы», «Мы за здоровый образ жизни», «Кросс наций»
<b>Эстетическое воспитание</b>	Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований. Праздничное мероприятие «Посвящение в юные спортсмены» Показательные выступления в празднике «Новый год», соревнования на Призы «Деда Мороза» Рождественский городской турнир по Волейболу. Рождественские старты по лыжным гонкам Городской турнир среди учащихся посвященный Дню защитника Отечества. «Выпускной вечер» Мероприятия по планам летнего оздоровительного лагеря. Неделя легкой атлетики, спортивных и подвижных игр
<b>Безопасность жизнедеятельности</b>	Инструктажи: «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале», «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту». «Дорога в спортивную школу и домой. ПДД», «По правилам безопасного поведения на дорогах и на транспорте». Клуб – «Внимательный пешеход», «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами», «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время», «По правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, гранат и неизвестных пакетов», «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях (наводнение, землетрясение, сели, выбросы химических веществ, радиоактивное заражение местности)» Беседы :«Правила поведения в спортивном зале и на спортивплощадке», «Пиво и пивной алкоголизм», «Правила поведения при угрозе террористического акта», «Меры предосторожности и правила поведения на льду», «Первая помощь пострадавшему при пожаре», «Правила поведения при совершении в отношении вас противоправных деяний» Акция – соревнования «Я за безопасное движение»
<b>Работа с одаренными детьми</b>	Соревнования «Малые олимпийские игры» Соревнования по плану – календарю по отделениям. Традиционная легкоатлетическая эстафета посвящённая «Дню Победы»

<b>Работа с учащимися «группы риска»</b>	Изучение условий воспитания в семье. Составление списка неблагополучных семей и детей «группы риска». Беседы: «Скажем наркотикам «НЕТ!», «Наркомания, алкоголизм – слабость или болезнь», «Сигарет, не приносящих вреда, – нет», «Гнев и агрессивность» Мероприятие « От прав к обязанностям!», Неделя физкультуры и спорта «Марш здоровья»
<b>Работа с родителями</b>	Родительские собрания: « Совместная работа тренера и родителей в развитии спортивных навыков детей. Выбор родительского актива», «Как уберечь ребенка от наркотиков», «Как помочь ребенку справиться с эмоциями» Дискуссионные встречи «Правила поведения при беседе с подростком, размышающим о суициде», «Сотрудничество семьи и школы в формировании общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка и его психофизических особенностей», «Тревожность и её влияние на развитие личности». Дни открытых дверей для родителей и учащихся школ города. Индивидуальные беседы с родителями. Итоговое родительское собрание.

#### Приложение 4

### Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	Само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений -ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/ прохладный	8-10 мин

Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины. Душ - теплый/ умеренно холодный/ теплый. Сеансы аэроионтерапии. Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция.
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день после микроцикла, соревнований	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ- шарко, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно. 1 раз в 3 - 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция