**УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом 52 недели. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес нагрузок на технико-тактическую, специальную, физическую и интегральную подготовку.

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

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

*Этап начальной подготовки*.

Основной принцип учебно-тренировочной работы – универсальность подготовки учащихся. Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укреплению опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

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

- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

*Учебно-тренировочный этап.*

Основной принцип - универсальность подготовки с элементами игровой специализации. Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;

- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;

- приучение к соревновательным условиям;

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

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

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, учебно-тренировочных занятий.

**Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в ДЮСШ (в часах)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Разделы подготовки** | **Спортивно-**  **оздоровительный этап** | | **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап** | | |
| 6-8 лет | 9-17  лет | 1-й год | 2-й, 3-й годы | 1-й, 2-й годы | 3-й год | 4-й, 5-й годы |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 10 | 8 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| 2. | Общая физическая  подготовка | 180 | 104 | 86 | 130 | 88 | 96 | 110 |
| 3. | Специальная физическая  подготовка | 10 | 20 | 45 | 64 | 81 | 108 | 124 |
| 4. | Техническая подготовка | 80 | 100 | 72 | 108 | 119 | 130 | 150 |
| 5. | Тактическая подготовка | 6 | 14 | 37 | 56 | 68 | 103 | 1 18 |
| 6. | Интегральная подготовка | — | — | 26 | 40 | 68 | 103 | 118 |
| 7. | Инструкторская и  судейская практика | 8 | 16 |  |  | 10 | 16 | 20 |
| 8. | Соревнования | 16 | 32 | 24 | 40 | 102 | 132 | 150 |
| 9. | Контрольные испытания (приемные и переводные) | 8 | 16 | 14 | 14 | 20 | *22* | 22 |
| 10. | Восстанови­тельные мероприятия |  |  |  |  | 52 | 104 | 104 |
| **11.** | **Общее количество часов** | **312** | **312** | **312** | **468** | **624** | **832** | **936** |

На одну игру отводится: два часа на спортивно-оздоровительном этапе, на этапе начальной подготовки, на первом году учебно-тренировочного этапа: три часа па втором - пятом.

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы многолетней подготовки и группы** | **Общая физич.** | **Спец., физич.** | **Техни­ческая** | **Такти­ческая** | **Интег-ральная** |
| Спортивно-оздоровительный этап  6-8 лег | 65 | 4 | 29 | 2 |  |
| Спортивно-оздоровительный этап  9-17 лет | 44 | 80 | 42 | 6 |  |
| Этап начальной подготовки | 33 | 16 | 27 | 14 | 10 |
| 1-2-й годы учебно-тренировочного этапа | 21 | 19 | 28 | 16 | 15 |
| 3-5-й годы учебно-тренировочного этапа | 18 | 20 | 25 | 18 | 19 |

**Показатели соревновательной нагрузки**

**в годичном цикле (количество встреч-игр)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды сорев­нований** | **Спортивно-оздорови­тельный этап** | | **Этап начальной подготовки** | | | **Учебно-тренировочный этап** | | | | |
| 1-й  пер.  6-8 лет | 2-й пер.  9-17 лет | 1-й  год | 2-й  год | 3-Й  год | 1-й  год | 2-й  год | 3-й  год | 4-й  год | 5-й  год |
| По физической и технической подготовке | 2-4 | 5-8 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 |
| Контрольные | 6 | 4-10 | 6 | 13 | 13 | 16 | 16 | 14 | 12 | 12 |
| Подводящие | **-** | **-** | - | **-** | - | 4 | 4 | 10 | 12 | 12 |
| Основные | 2 | до 6 | **-** | **-** | **-** | 6 | 6 | 12 | 20 | 20 |

**Приемные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Контрольные упражнения** | **Девочки** | **Мальчики** |
| *Физическая подготовка* | | | |
| 1. | Длина тела, см. | 168 | 170 |
| 2 | Становая сила, кг | 75 | 95 |
| 3. | Бег 30 м.с. | 5.7 | 5.1 |
| 4. | Бег 30м(5\6). с. | 1 1.5 | 11.0 |
| 5. | Прыжок в длину с места, см. | 187 | 208 |
| 6. | Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см | 44 | 54 |
| 7. | Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками:  -сидя, м.  -стоя, м. | 5,4  10,0 | 7,0  12,5 |
| *Техническая подготовка* | | | |
| 1. | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 4 | 4 |
| 2. | Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование) | 4 | 4 |
| 3. | Подача верхняя прямая в пределы площадки | 3 |  |
| 4. | Прием подачи и первая передача в зону 3 | 3 | 3 |
| 5. | Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера | 3 | 3 |
| 6. | Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий) | 10 | 10 |

**Контрольно-переводные нормативы**

**по физической подготовке по годам обучения (юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Контрольные нормативы | Группы начальной подготовки (на конец учебного года) | | | Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года) | | | | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год |
| 1. | Длина тела, см. | 160 | 164 | 170 | 175 | 180 | 186 | 192 | 195 |
| 2. | Бег 30 м. с. | 5.5 | 5.3 | 5.1 | 5.0 | 4.8 | 4.7 | 4.6 | 4.6 |
| 3. | Бег 30м (5х6м), с. | 12,0 | 11.5 | 11.0 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| 4. | Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с. | **-** | **-** | **-** | 26.0 | 25.5 | 24.9 | 24.2 | 24.0 |
| 5. | Прыжок в длину с места, см. | 185 | 200 | 208 | 216 | 230 | 240 | 248 | 255 |
| 6. | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см. | 40 | 45 | 54 | 58 | 63 | 70 | 75 | 80 |
| 7. | Метание набивного мяча 1 кг из-заголовы двумяруками, м:  -сидя  -стоя | 5.8 11.0 | 6.6 11.5 | 7.0 12.5 | 7.7 13.0 | 8.2 13.8 | 9.0 15.0 | 9.5 17.0 | 11.0  17.5 |
| 8. | Становая сила, кг. | 70 | 86 | 45 | 106 | 117 | 126 | 135 | 140 |

Для спортивно-оздоровительного этана содержание контрольных испытаний формируется на основе учебных норм школьной программы по физической культуре. Основной критерий - повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года.

**Контрольно-переводные нормативы**

**по физической подготовке по годам обучения (девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/н | Контрольные нормативы | Группы начальной подготовки (на конец учебного года) | | | Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года) | | | | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год |
| 1. | Длина тела, см | 157 | 162 | 168 | 174 | 176 | 178 | 180 | 182 |
| 2. | Бег 30 м. с | 5.9 | 5.8 | 5.7 | 5.7 | 5.6 | 5.6 | 5.5 | 5.4 |
| 3. | Бег 30 м (5\6м). с | 12.2 | 1 1.9 | 11.5 | **-** | - | - | **-** |  |
| 4. | Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с. | **-** | - | - | 28.7 | 28.0 | 27.4 | 26.8 | 26.2 |
| 5. | Прыжок в длину с места, см | 165 | 175 | 187 | 200 | 210 | 216 | 220 | 225 |
| 6. | Прыжок вверх с места толчком двухног. см | 34 | 38 | 44 | 46 | 50 | 52 | 55 | 60 |
| 7. | Метание набивного мяча 1 кг.из-за головы двумя руками. м:  - сидя  - стоя | 4.0  8.0 | 5.0  9.0 | 5.4 10.0 | 5.7 10.8 | 6.5 13,5 | 7,214.5 | 7.5 15.2 | 7.9 15.5 |
| 8. | Становая сила, кг | 55 | 61 | 75 | 84 | 94 | 98 | 102 | 112 |

**Контрольно-переводные нормативы**

**по технико-тактической подготовке,**

**по спортивному результату (девушки и юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | | **Контрольные нормативы** | **Этап начальной подготовки (на конец учебного года)** | | | | | **Учебно-тренировочный этап (на конец учебного гда)** | | | | | | |
| **1-й год** | **2-й год** | | **3-й год** | | **1-й год** | | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** | |
| **связующие** | **нападающие** |
| *Техническая подготовка* | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 3 | 3 | | 4 | | 5 | | 5 | 5 |  |  |  |
| 2. | | Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 |  |  | |  | | 3 | | 4 | 5 | 6 |  |  |
| 3. | | Передача сверху у стены, стоя лицом, спиной (чередование) |  |  | |  | | 3 | | 4 | 5 | 5 | 8 | 5 |
| 4. | | Подача на точность:  10-12 лет-верхняя прямая;  13-15 лет-верхняя прямая по зонам.  16-17 лет-в прыжке | 3 | 3 | | 4 | | 3 | | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 |
| 5. | | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи) |  |  | |  | | 3 | | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 |
| 6. | | Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову) |  |  | |  | | 2 | | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 |
| 7. | | Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность |  |  | |  | | 2 | | 3 | 4 | 6 | 6 | 7 |
| 8. | | Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность | 2 | 3 | | 3 | | 4 | |  |  |  |  |  |
| 9. | | Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали. |  |  | |  | | 2 | | 3 |  |  | 4 | 5 |
| *Тактическая подготовка* | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом |  |  | |  | | 3 | | 3 | 4 | 4 | 6 | 5 |
| 2. | | Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом |  |  | |  | |  | |  |  |  | 4 | 2 |
| 3. | | Нападающий удар или «скидка» в зависимости оттого поставлен блок или нет |  |  | |  | | 3 | | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 |
| 4. | | Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 и зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком) |  |  | |  | | 3 | | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 |
| 5. | | Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное |  |  | |  | | 4 | | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 |
| 6. | | Командные действия организации защитных действии по системе «Углом вперед» и «Углом назад" по заданию, после нападения соперников |  | 4 | | 4 | | 5 | | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 |
| *Интегральная подготовка* | | | | | | | | | | | | | | |
| 1, | Прием снизу -верхняя передача | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | 6 | 7 | 7 |  |  |
| 2. | Нападающий удар -блокирование | |  | |  | |  | |  | 4 | 5 | 6 | 6 | 8 |
| 3. | Блокирование -вторая передача | |  | |  | |  | |  | 5 | 6 | 7 | 6 | 8 |
| 4. | Переход после подачи к защитным действиям, после защитных -к нападению | |  | |  | |  | | 3 | 3 | 3 | 3 | 6 | 5 |
| *Спортивный результат* | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Потери подач в игре (%) | | 40 | | 35 | | 30 | | 25 | 20 | 18 | 16 | 14 | 14 |
| 2. | Эффективность нападения в игре (%)  -выигрыш  -проигрыш | |  | |  | |  | | 30  25 | 40  25 | 40  25 | 40  20 | 35  16 | 40  20 |
| 3. | Полезное блокирование в игре (%) | |  | |  | |  | | 25 | 30 | 30 | 30 | 35 | 40 |
| 4. | Ошибки при приеме подачи в игре (%) | |  | | 30 | | 26 | | 22 | 20 | 18 | 14 | 12 | 12 |