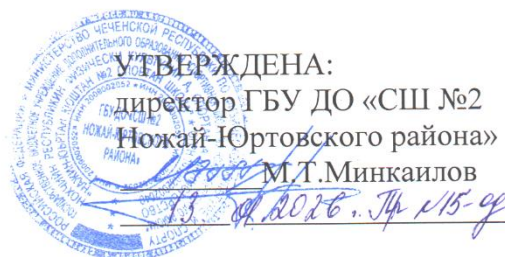


Принята на заседании
педагогического совета
от 12.01.2026. № 1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

начальная подготовка 1 - 2 года обучения,
учебно-тренировочный этап 1года обучения

Срок реализация программы – 1год
Возраст обучающихся – 8лет

Разработчики:

Тренеры – преподаватели

Ахматукаев И.Р.

Аюбов Р.Л.

с.Ножай-Юрт-2026г.

Принята на заседании
педагогического совета
от _____ № _____

УТВЕРЖДЕНА:
директор ГБУ ДО «СШ №2
Ножай-Юртовского района»
_____ М.Т.Минкайлов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

начальная подготовка 1 - 2 года обучения,
учебно-тренировочный этап 1года обучения

Срок реализация программы – 1год
Возраст обучающихся – 8лет

Разработчики:

Тренеры – преподаватели

Ахматукаев И.Р.

Аюбов Р.Л.

с.Ножай-Юрт-2026г.

Пояснительная записка

Программа составлена на основе дополнительной образовательной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта волейбол.

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Главная задача спортивной школы заключается в подготовке физически и духовно развитой, социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- подготовку волейболистов высокой квалификации, резерва сборных команд района и области;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются: стабильность состава обучающихся; уровень потенциальных возможностей, обучающихся в избранном виде спорта; динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень освоения основ техники в избранном виде спорта; освоение теоретического раздела программы; отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Перевод в следующие группы обучения на учебно-тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке.

По окончании второго года обучения, учащиеся должны:

1. Овладеть техникой прямой подачи;
2. Уметь принимать мяч от сетки;
3. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
4. Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;
5. Получить навыки командных действий в защите и нападении;
6. Овладеть тактикой нападения;
7. Овладеть тактикой защиты;
8. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
9. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
10. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план подготовки волейболистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход планирования учебных занятий. План на очередной год для каждой учебной группы разработан в соответствии с учебным планом Программы. При его составлении учитывается, что в годичном цикле занятий, выделяются три периода: 2 подготовительных, 2 соревновательных и 2 переходных.

План график на годичный цикл подготовки волейболистов составлен по годам и этапам обучения с расчетом на 52 недели занятий. Начало учебного года – 1 января, окончание 31 декабря. Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых Учреждением;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

№	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки
	Год обучения	НП 2 г.о.
1.	Общая физическая подготовка	94
2.	Специальная физическая подготовка	41
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0
4.	Техническая подготовка	75
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	46
6.	Инструкторская и судейская практика	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3
8.	Интегральная подготовка	53
Всего	Общее количество часов в год	312

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Раздел и виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		Год подготовки							
		1	2	3	1	2	3	4	5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	8	10	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп							
		14	14	14	12	12	12	12	6
1.	Общая физическая подготовка	94	121	121	120	125	131	150	168
2.	Специальная физическая подготовка	41	58	58	73	94	109	125	140
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	52	62	73	83	93
4.	Техническая подготовка	75	104	104	120	150	167	192	217
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	46	63	63	94	112	146	166	187
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	5	6	7	8	9
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	4	5	12	22	25	28
8.	Интегральная подготовка	53	66	66	51	63	73	83	94
ВСЕГО:		312	416	416	520	624	728	832	936

**Учебный план-график
НП – 2 год обучения на 52 недели**

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
ОФП	6	6	7	7	7	7	8	8	7	7	7	7	84 (27 %)
СФП	3	3	5	2	3	5	5	4	4	3	4	3	44 (14.2%)
Учasti в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	6	7	7	6	6	6	7	8	6	7	6	6	78 (25%)
Тактическая/географическая/психологическая подготовка	3	3	5	3	4	4	1	4	6	5	5	4	47 (15.1%)
Судейская практика и инструкторская	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Интегральная подготовка	4	5	4	5	4	5	4	4	5	6	2	2	50 (16.1%)
Восстановительные мероприятия						3							3 (1%)
Медицинские, медико-биологические мероприятия				3									3 (1%)
Тестирование и контроль												3	3 (1%)
ВСЕГО часов:	22	24	28	26	24	30	25	28	28	28	24	25	312

**Учебный план-график
УТ – 1 год обучения на 52 недели**

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
ОФП	8	8	10	9	8	8	8	10	9	10	10	8	106 (17%)
СФП	7	7	8	8	8	8	7	8	8	9	8	8	94 (15.1%)
Учasti в соревнованиях	2	2	3	3	4	3	2	4	2	2	4	3	34 (5.5%)
Техническая подготовка	14	13	12	12	13	12	12	14	12	12	12	12	150 (24.1%)
Тактическая/теоретическая/психологическая подготовка	10	10	10	10	11	10	12	10	10	10	12	10	125 (20.1%)
Судейская практика и инструкторская,		1	1	2	1			1	1	2	1	2	12 (2%)
Интегральная подготовка	7	6	8	7	7	7	7	8	7	8	7	7	86 (13.8 %)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	2	2	1		2	2	1	2	1	1	17 (2.8.%)
ВСЕГО часов:	50	48	54	53	53	48	450	57	50	55	55	51	624 (100%)