**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Печорская районная Детско-юношеская спортивная школа»**

**Принята решением**
**«Утверждено»**
**Педагогическим совета** **Директор МБУ ДО «ПР ДЮСШ»**
**Протокол №01__**
**от «31» августа 2018 г.** **____Коханова Н.Г.**

**Приказ от 01.09.2018 № 57/1**

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
## по волейболу
## Срок реализации программы 3 лет

Приказ Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. N 680
"Об утверждении Федерального стандарта
спортивной подготовки
по виду спорта волейбол"

Составители:
Тренер- преподаватель: МБОУ ДО ПР «ДЮСШ»
Строителева Э.В.

**г. Печоры**
**2018 г.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

**I.Пояснительная записка……**
**Цель программы……**
**Задачи программы……....**
**Формы и режим занятий……..**

**II.Учебный план……**
**Соотношение средств на виды подготовки по этапам и годам подготовки(%)**
**Учебно-тематический план для СОГ……**
**Учебно-тематический план для групп начальной подготовки……**

**III.Содержание программного материала……**
**Программный материал для теоретической подготовки……..**
**Программный материал для практических занятий…….**
**Общая физическая подготовка……**
**Специальная физическая подготовка……**
**Техническая подготовка……**
**Тактическая подготовка……**
**Интегральная подготовка……..**
**Педагогический и врачебный контроль…….**
**Воспитательная работа……..**
**Психологическая подготовка……**
**Восстановительные средства и мероприятия……**
**Инструкторская и судейская практика……..**
**IV. Методическое обеспечение……..**
**Организационно-методические указания……**
**Средства обучения (материально-техническое обеспечение)……**
**Контроль в процессе подготовки……..**
**Содержание и методика проведения контрольных испытаний……..**
**Тестовые задания для теоретического экзамена……**
**V.Список литературы……**

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Адаптированная образовательная программа по волейболу имеет **физкультурно-спортивную направленность** и составлена в соответствии с Законом Российской

Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. №80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений всех типов, реализующих программы дополнительного образования и регламентирующих работу спортивных школ:

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06 - 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (По состоянию на 23 января 2008 года);
- Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 9, статья 14 пункт 5)
- Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2005 -112 с.
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.09.2006 г. № 06 - 1479 «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».

**Актуальность** данной программы определяется её возможностями удовлетворять запросы детей, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растёт спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Игра – основной вид деятельности, эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду. Волейбол, как спортивная игра, имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребенка, широко используется как средство укрепления его физического и психического здоровья.

**Новизна** программы состоит в своеобразном подходе к подготовке волейболистов и призвана соответствовать приоритетным идеям дополнительного образования.
Ребёнку даётся возможность самому определить свой образовательный путь, и в случае, если он быстрее и лучше справляется с заданиями, возможность дальнейшего своего совершенствования. Кто же медленнее продвигается в своих достижениях, не должен восприниматься как отстающий. Достижения и того, и другого должны расцениваться по шкале их собственных возможностей, а не в сравнении с другими.
Учащийся должен иметь возможность лично принимать участие в конкретной деятельности, направленной на получение им новых знаний и умений, решая при этом жизненно важные для него проблемы, которые могут быть связаны с общением с друзьями, людьми старшего возраста, организацией досуга, поиском повышения своего статуса в группе.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы заключена в разумной достаточности меры педагогического вмешательства, предоставление воспитанникам самостоятельности и возможностей для самовыражения. Она определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение не только к физической, но и к общечеловеческой культуре, на применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Содержание данной программы построено с учетом, как общепедагогических принципов обучения, так и основополагающих принципов спортивной подготовки юных волейболистов – системность, преемственность, вариативность.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите.

Программа предусматривает дифференцированный и личностно-ориентированный подход к обучению, что позволяет сформировать основные компоненты учебной деятельности: умение видеть цель и способы ее достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности.

На начальном этапе подготовки в данной программе наиболее широко используется игровой и соревновательный метод организации учебно-тренировочных занятий, что позволяет детям незаметно для себя и без давления со стороны тренера в процессе игры осваивать сложные технические элементы, тактические взаимодействия. Важной особенностью здесь является принцип доступности и последовательности при подборе заданий и построении системы занятий. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Несмотря на преимущественное технико-тактическое направление обучения уже на этапе начальной подготовки, не рекомендуется раннее формирование игрового амплуа волейболистов, поскольку преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде. Только после того как юный волейболист овладеет комплексом навыков и умений и определяется его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по игровому амплуа.

**Цель** данной программы заключается в формировании физически и психически здоровой, социально активной личности ребенка, способной к самореализации в спортивной, трудовой и общественной деятельности в будущем.

**Задачи программы.**

***Образовательные:***

- Формирование школы движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни.
- Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Овладение учащимися методиками для самостоятельных занятий.
- Достижение возможного для каждой возрастной группы уровня развития физических и игровых качеств
- Формирование интереса, потребности к систематическим занятиям волейболом.
- Приобретение знаний, теоретических сведений по физической культуре, в частности по волейболу.
- Формирование умения действовать в игровой обстановке, в соревновательных условиях.

***Развивающие:***

- Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры волейбол

- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
- Развитие памяти, внимания, представления, воображения, ориентирования в пространстве.
- Развитие способности управлять эмоциями.
- Развитие волевых качеств.
- Развитие стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями.

***Оздоровительные:***

- Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.
- Устранение повышенной утомляемости, нарушения осанки и координации.
- Профилактика простудных заболеваний.
- Борьба с избыточным весом.
- Пропаганда здорового образа жизни.

***Воспитательные:***

- Создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха**.**
- Воспитание личности спортсмена.
- Формирование спортивного коллектива.
- Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.
- Воспитание умения соревноваться индивидуально и коллективно.
- Привитие учащимся спортивной этики.
- Воспитание чувства патриотизма и ценностного отношения к труду и здоровью.

**Отличительные особенности программы.**

В данной образовательной программе обобщен и отражен опыт работы детско-юношеских спортивных школ по волейболу, отражающий основные принципы обучения в целом и спортивной подготовки в частности. Программа адаптирована для работы в МБОУ ДО «ПР ДЮСШ» г. Печоры Псковской области.

Во-первых, предварительного отбора для занятий в секции не проводится. Поэтому программа является достаточно гибкой и предусматривает возможность подключения подростков к занятиям на втором, третьем и последующих годах обучения при наличии у подростка соответствующего уровня технической подготовки, физического развития и при успешном выполнении контрольных нормативов.

Во-вторых, индивидуальные планы для обучающихся составляется с учетом следующих критериев: возраст, пол, антропометрические признаки, уровень физического развития, уровень технической подготовленности игровое амплуа. При подготовке особое внимание уделяется работе с высокорослыми юными волейболистами – юношами и девушками, учитывая особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности. Кроме того в целях закаливания и оздоровления детей, предусмотрено проведение занятий (как целиком так и частично) на открытом воздухе в течение всего периода подготовки.

В-третьих, в связи с отсутствием спортивного отбора в группы, снижены нормативные требования по разделам подготовки и требования к выполнению спортивных разрядов.

Образовательная программа по волейболу, в рамках дополнительного образования детей, предназначена для учащихся **от 8 до 18 лет** и рассчитана на **8 летний период обучения**.
В данной программе представлено содержание работы на **трёх этапах:**

1. **спортивно-оздоровительный;**

2. **начальной подготовки;**
3. **учебно-тренировочный.**

**Основными формами** учебно-тренировочной работы являются:

- Теоретические занятия;
- Практические занятия (однонаправленные, комбинированные).
- Игровые занятия ( подвижные, спортивные игры, эстафеты ).
- Тренировки по индивидуальным планам;
- Календарные соревнования;
- Учебные, тренировочные и товарищеские игры;
- Медицинский контроль,
- Восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
- Инструкторская и судейская практика.

О результативности освоения дополнительной образовательной программы можно судить по сформированности у обучающихся следующих знаний, умений и навыков:
- устойчивая ориентация обучающихся на здоровый образ жизни, сбалансированный спортивный режим, снижение уровня заболеваемости;
- сформированность личностных качеств, мотивация на получение новых знаний;
- достаточное физическое развитие;
- владение теоретическими знаниями;
- владение техническими и тактическими приемами игры;
- выполнение классификационных спортивных разрядов;
- высокая результативность соревновательной деятельности;
- способность к самореализации, умение применять полученные навыки в соревновательной деятельности, в инструкторско-судейской практике, в жизненных ситуациях.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- Медицинское обследование.
- Индивидуальное тестирование.
- Промежуточная и итоговая аттестация.
- Экзамен по теоретической подготовке.
- Контрольные игры.
- Соревнования.
- Спортивные конкурсы, праздники.
- Судейско-инструкторская практика.
- Анализ динамики результатов обучающихся.

## Режим учебно-тренировочной работы.

| Этап обучения | Год обучения | Возраст | Наполняемость | Объем подготовки | Требования к обучающимся на конец |
|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | **групп** | | **учебного года** |
| **Спортивно-оздоровительный** | Весь период | 8-18 лет | 15 | 3 занятия 312/6 | Выполнение нормативов по ОФП, экзамен по теоретической подготовке. |
| **Начальной подготовки** | 1-й год | 9-11 лет | 15 | 3 занятия 312/6 | Выполнение нормативов по ОФП, экзамен по теоретической подготовке. |
| | 2-й год | 12-13 лет | 15 | 3-4 занятия 416/8 468/9 | Выполнение нормативов КЗ, экзамен по теоретической подготовке. |
| | 3-й год | 14-18 лет | 12 | 4 занятия 416/8 468/9 | Выполнение нормативов КЗ, экзамен по теоретической подготовке. |

*КЗ-комплексный зачет по ОФП, СФП, технической подготовке.
Общий объем подготовки рассчитан на 52 рабочие недели (с учетом подготовки в условиях спортивного лагеря или работы по индивидуальным планам)

## Ожидаемые результаты.

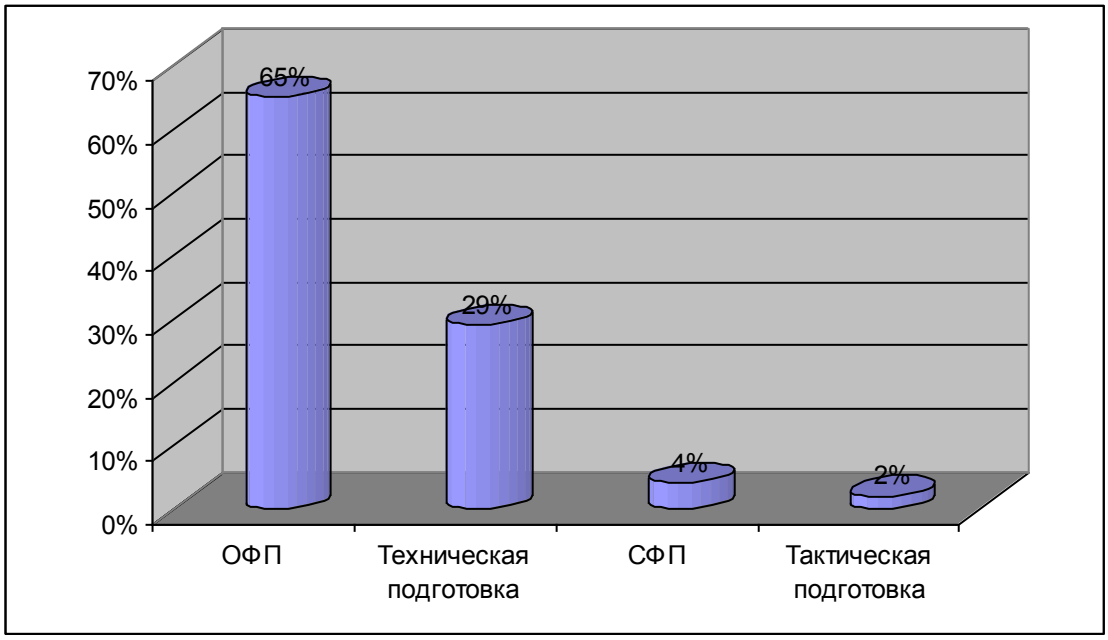
| Этап подготовки | Год обучения | Обучающие должны знать | Обучающие должны уметь | Контроль над качеством образования |
|---|---|---|---|---|
| Этап начальной «предварительной» подготовки | 1-й год<br>2-й год<br>3-й год | -Правила волейбола ,мини-волейбола.<br>-Основные приемы техники игры и тактических действий.<br>-Требования безопасности на занятиях.<br>-Нормативные требования по физической и технической подготовке.<br>-Гигиенические требования к занимающимся. | -Применять элементы техники и тактики.<br>-Участвовать в соревновательной деятельности.<br>-Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).<br>-Проявлять стойкий интерес к занятиям<br>-Составлять режим дня и руководствоваться им.<br>-Играть в составе команды. | -В процессе учебно-тренировочных игр.<br>-На соревнованиях.<br>-На учебно-тренировочных занятиях.<br>-В процессе обучения.<br>-По окончании учебного года. |

# II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

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

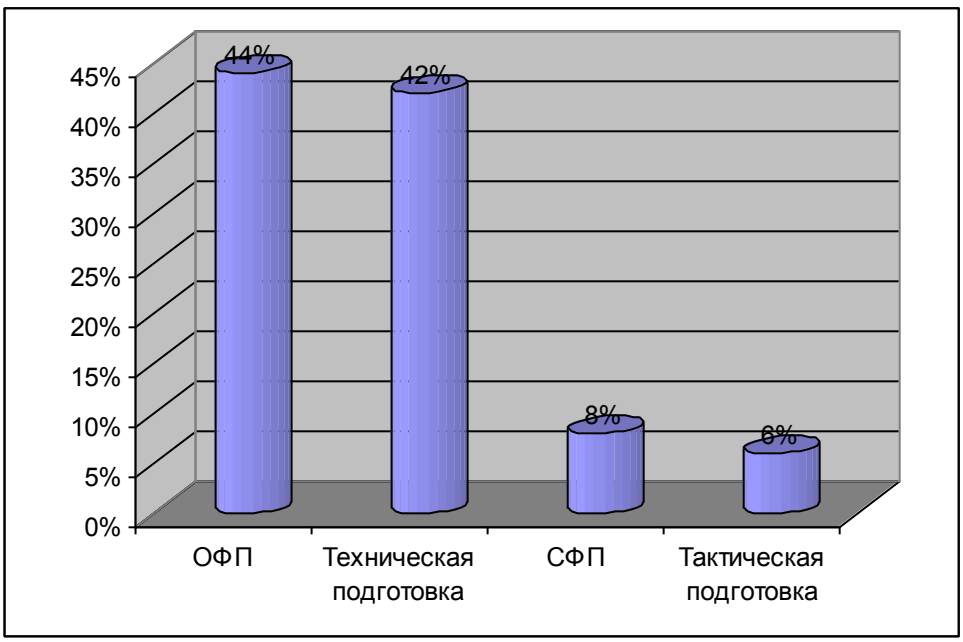
## *Спортивно-оздоровительный этап(8-11 лет)*

***Диаграмма 1***



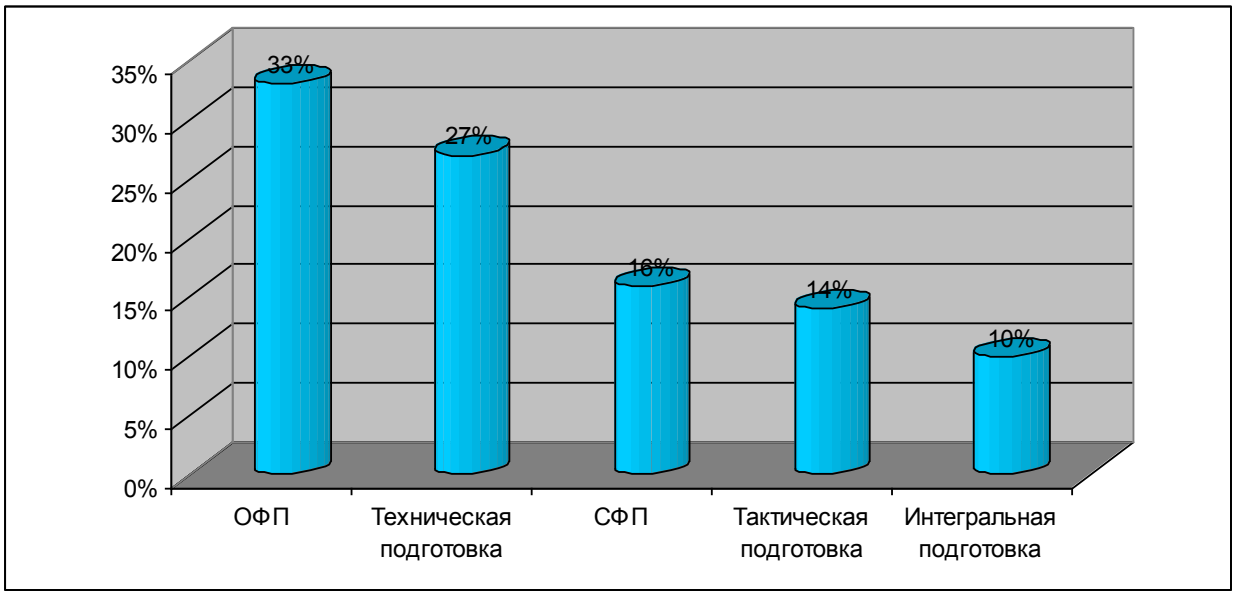

## *Спортивно-оздоровительный этап (12-18 лет)*

***Диаграмма 2***




## *Этап начальной подготовки*

***Диаграмма 3***




В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели.

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.

**Спортивно-оздоровительный этап (СО).** Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной технике по волейболу в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача.

## Учебно-тематический план
## для групп спортивно-оздоровительного этапа

| № | Разделы подготовки | 8-11 лет | 12-18 лет |
|---|---|---|---|
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 | 10 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 172 | 99 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 10 | 18 |
| 4 | Техническая подготовка | 78 | 94 |
| 5 | Тактическая подготовка | 6 | 13 |
| 6 | Интегральная подготовка | - | 24 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | 6 |
| 8 | Контрольные испытания | 6 | 12 |
| 9 | Работа по индивидуальному плану | 36 | 36 |
| *Общее количество часов в неделю* | | *6* | *6* |
| *Общее количество часов в год* | | *312* | *312* |

## Примерный годовой план-график СОГ (8-11 лет)

| Разделы | Всего | с | о | н | д | я | ф | м | а | м | и | и | а |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

| подготовки | в году часов | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Теоретическая подготовка** | ***4*** | **1** | | | | **1** | | | | | **1** | | **1** |
| **Общефизическая подготовка** | ***172*** | **16** | **17** | **16** | **16** | **17** | **15** | **16** | **16** | **16** | **17** | | **10** |
| **Специальная физическая подготовка** | ***10*** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | | |
| **Техническая подготовка** | ***78*** | **6** | **7** | **8** | **8** | **8** | **7** | **8** | **7** | **7** | **7** | | **5** |
| **Тактическая подготовка** | ***6*** | | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | | | | | |
| **Контрольные испытания** | ***6*** | **2** | | | | | | | **2** | **2** | | | |
| **Работа по индивидуальному плану** | ***36*** | | | | | | | | | | | **26** | **10** |
| ***Общее количество часов*** | ***312*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***28*** | ***24*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** |

## Примерный годовой план-график СОГ (12-18лет)

| Разделы подготовки | Всего в году часов | с | о | н | д | я | ф | м | а | м | и | и | а |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Теоретическая подготовка** | ***10*** | **1** | **1** | **2** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | | | | |
| **Общефизическая подготовка** | ***99*** | **12** | **12** | **9** | **8** | **8** | **11** | **6** | **8** | **8** | **9** | | **8** |
| **Специальная физическая подготовка** | ***18*** | **2** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** | **2** | **2** | | | **4** |
| **Техническая подготовка** | ***94*** | **7** | **8** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **5** | **12** | **13** | | **4** |
| **Тактическая подготовка** | ***13*** | | **3** | **2** | **2** | **2** | | **2** | **2** | | | | |
| **Интегральная подготовка** | ***24*** | | | **4** | **4** | **4** | | **4** | **4** | | **4** | | |
| **Инструкторская и судейская практика** | ***6*** | | | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** | | | | | |
| **Контрольное испытание** | ***12*** | **4** | | | | | | | **4** | **4** | | | |
| **Работа по индивидуальному плану** | ***36*** | | | | | | | | | | | **26** | **10** |
| ***Общее количество чсов*** | ***312*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***24*** | ***28*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** |

## ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

### Учебно-тематический план

**для групп начального этапа подготовки**

| № | Разделы подготовки | 1-й год обучения | 2-й, 3-й год обучения | 2-й, 3-й год обучения |
|---|---|---|---|---|
| **1** | **Теоретическая подготовка** | 8 | 8 | 9 |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | 105 | 115 | 130 |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | 54 | 56 | 62 |
| **4** | **Техническая подготовка** | 60 | 94 | 106 |
| **5** | **Тактическая подготовка** | 19 | 48 | 54 |
| **6** | **Интегральная подготовка** | 24 | 35 | 39 |
| **7** | **Контрольные испытания** | 6 | 12 | 14 |
| **8** | **Работа по индивидуальному плану** | 36 | 48 | 54 |
| ***Общее количество часов в неделю*** | | ***6*** | ***8*** | ***9*** |
| ***Общее количество часов в году*** | | ***312*** | ***416*** | ***468*** |

**Примерный годовой план-график**
**1-го года обучения (6ч) ГНП**

| Разделы подготовки | Всего в году часов | с | о | н | д | я | ф | м | а | м | и | и | а |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Теоретическая подготовка** | ***8*** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | | | | |
| **Общефизическая подготовка** | ***105*** | **12** | **11** | **10** | **9** | **8** | **6** | **9** | **8** | **10** | **12** | | **10** |
| **Специальная физическая подготовка** | ***54*** | **8** | **7** | **6** | **5** | **5** | **3** | **4** | **5** | **4** | **4** | | **3** |
| **Техническая подготовка** | ***60*** | **3** | **5** | **6** | **6** | **6** | **7** | **6** | **6** | **6** | **6** | | **3** |
| **Тактическая подготовка** | ***19*** | | | **1** | **2** | **3** | **3** | **3** | **2** | **2** | **3** | | |
| **Интегральная подготовка** | ***24*** | | **2** | **2** | **3** | **5** | **4** | **3** | **2** | **2** | **1** | | |
| **Контрольные испытания** | ***6*** | **2** | | | | | | | **2** | **2** | | | |
| **Подготовка по индивидуальному плану** | ***36*** | | | | | | | | | | | **26** | **10** |
| ***Общее количество часов*** | ***312*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***28*** | ***24*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** |

Отличительной особенностью группы НП первого года обучения является привлечение учащихся к процессу спортивной подготовки в целях укрепления их здоровья и привития интереса к занятиям спортом, а также создание прочной основы для дальнейшей многолетней подготовки волейболистов.

Большое внимание в первый год обучения уделяется физической подготовке, развитию навыков естественных видов движений, укреплению опорно-двигательного аппарата. Происходит ознакомление с простейшими элементами техники и тактики игры волейбол. В связи с тем, что в группы НП-1 входят, чаще всего, дети младшего школьного возраста, занятия рекомендуется проводить в форме сочетания подвижных игр, комплексов гимнастических и акробатических упражнений и устных бесед.

## Примерный годовой план-график
## 2-го, 3-го года обучения (8ч) ГНП

| Разделы подготовки | Всего в году часов | с | о | н | д | я | ф | м | а | м | и | и | а |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Теоретическая подготовка** | ***8*** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | | | | |
| **Общефизическая подготовка** | ***115*** | **13** | **13** | **10** | **11** | **9** | **8** | **10** | **9** | **10** | **10** | | **12** |
| **Специальная физическая подготовка** | ***56*** | **6** | **6** | **6** | **6** | **4** | **4** | **5** | **4** | **5** | **5** | | **5** |
| **Техническая подготовка** | ***94*** | **8** | **9** | **9** | **9** | **8** | **9** | **10** | **8** | **8** | **9** | | **7** |
| **Тактическая подготовка** | ***48*** | **2** | **4** | **5** | **6** | **6** | **7** | **6** | **5** | **3** | **4** | | |
| **Интегральная подготовка** | ***35*** | **2** | **3** | **3** | **3** | **4** | **3** | **4** | **3** | **4** | **6** | | |
| **Контрольные испытания** | ***12*** | **2** | | | | **2** | | | **4** | **4** | | | |
| **Подготовка по индивидуальному плану** | ***48*** | | | | | | | | | | | **36** | **12** |
| ***Общее количество часов*** | ***416*** | ***34*** | ***36*** | ***34*** | ***36*** | ***34*** | ***32*** | ***36*** | ***34*** | ***34*** | ***34*** | ***36*** | ***36*** |

Работа с группой НП второго года обучения является следующим этапом в подготовке юных волейболистов. Основное внимание уделяется развитию быстроты, силы, ловкости и гибкости занимающихся, а также дальнейшему обучению технике перемещений и стоек, передач и подач.

Обучение в группе НП третьего года обучения является заключительным этапом начальной подготовки. Работа ведётся в условиях закрепления полученных двигательных навыков, приучения к игровой обстановке и подготовке к выполнению приёмных нормативов в группу учебно-тренировочной подготовки.

## Примерный годовой план-график
## 2-го, 3-го года обучения (9ч) ГНП

| Разделы подготовки | Всего в году часов | с | о | н | д | я | ф | м | а | м | и | и | а |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Теоретическая подготовка** | ***9*** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | | | | **1** |
| **Общефизическая подготовка** | ***130*** | **14** | **12** | **10** | **12** | **12** | **10** | **12** | **12** | **12** | **14** | | **10** |
| **Специальная физическая подготовка** | ***62*** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **5** | **5** | **5** | **6** | **6** | | **5** |
| **Техническая подготовка** | ***106*** | **9** | **10** | **12** | **12** | **10** | **11** | **11** | **9** | **7** | **9** | | **6** |
| **Тактическая подготовка** | ***54*** | **1** | **5** | **7** | **6** | **6** | **6** | **7** | **5** | **5** | **5** | | **1** |
| **Интегральная подготовка** | ***39*** | **2** | **4** | **3** | **3** | **4** | **3** | **6** | **3** | **5** | **5** | | **1** |
| **Контрольные испытания** | ***14*** | **4** | | | | **2** | | | **4** | **4** | | | |
| **Подготовка по индивидуальному плану** | ***54*** | | | | | | | | | | | **39** | **15** |
| ***Общее количество часов*** | ***468*** | ***39*** | ***39*** | ***39*** | ***39*** | ***39*** | ***36*** | ***42*** | ***39*** | ***39*** | ***39*** | ***39*** | ***39*** |

### *Поурочное распределение программного материала*

Для программного материала, прежде всего технико - тактического содержания подготовки, определена последовательность изучения на весь учебный год. С учётом этой последовательности, сложности материала и положения методики обучения весь программный материал распределён по занятиям (для групп НП на 156 занятий, для УТГ на 234 и 312 занятий соответственно). При этом выделены занятия, на которых материал изучается впервые, и те занятия, на которых материал повторяется и происходит совершенствование навыков.

Ниже приводится поурочное распределение программного материала. В графах «№ занятий, на которых начинается обучение» и «№ занятий, на которых начинается повторение» указаны номера занятий, на которых должно проводиться обучение (начало обучения, повторение и совершенствование).

1-й год

| **Содержание поурочного материала** | **№ занятий, на которых начинается обучение** | **№ занятий, на которых начинается повторение** |
|---|---|---|
| ***Теоретическая подготовка:*** | | |
| 1. Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания | 16,19,134 | |
| 2 Гигиена закаливания и режим питания спортсмена | 1,3,5,7 | |
| 3. Строение и функции организма человека, | 35,37,38 | |

| | | |
|---|---|---|
| влияние физических упражнений на организм. | | |
| 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. | 74,78,86,136,137 | |
| ***Физическая подготовка*** | 1-2,4-10, 13-25,29-34,36-53,56-73,75-76,78-107, 111-133, 135, 138-156 | |
| ***Техническая подготовка:*** | | |
| Действия без мяча: | | |
| 1. Стойки волейболиста. | 3,4 | 8, 15,18,21,24,55,67,79,85 |
| 2. Ходьба и бег, перемещаясь лицом. | 5,6 | 9,13, 24,36 |
| 3. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд. | 9 | 10,13,14, 36,68,96 |
| 4. Перемещения приставными шагами: лицом, пра-вым, левым боком вперёд. | 9 | 10,13,36 |
| 5. Сочетание способов перемещений. | 27 | 73 |
| 6. Сочетание способов перемещений и стоек. | 37 | 73 |
| Действия с мячом: | | |
| 1. Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх-вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. | 10,21,22 | 13,17,20,25,28,36,39,57,60,63,95, 98,115 |
| 2. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. | 20,34,35 | 21, 27,36,37,38,48,49,67,68,91,92,111 ,112 |
| 3. Передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям. | 11,14 | 12,15,16,19,20,24,28,42,52,64,76, 81,97 |
| 4. Передача мяча с наброса партнёра. | 15 | 16,18,20,23,25,42,52,64,76,81,97 |
| 5. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. | 16, 24 | 17, 18, 25,26, 35,38,40,56,65, 77, 78, 82,98,102 |
| 6. Передача мяча сверху в стену. | 7 | 10,13,16,19,31,43,56, 59,62,94,97,114,116 |
| 7. Отбивание мяча снизу с наброса партнёра. | 18 | 19, 22,24,28 |
| 8. Подбивание мяча снизу над собой. | 21 | 22,35,44,54,68,94,101 |
| 9. Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища | 18 | 19,20,21,23,25 |
| 10. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м) | 20 | 21,22,23,25,35,36,56,57 |
| 11. Подача через сетку с близкого расстояния. | 21 | 22-25,78-107, 111-117 |
| 12. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. | 27,41,55,57, 68,74,84,98,103,1 14, 118, 132,145,154 | 33,45,59,71,78,86,100,116,125,14 0,150 |
| ***Тактическая подготовка*** | | |
| 1. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. | 5,9 | 13,15,18,21,33,45,58, 79,112 |
| 2. Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу) | 26 | 27,30,32,59 |
| 5. Выбор места при приёме подачи. | 25 | 27,29,34,44,59,79,86 |
| 7. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч. | 40 | 42,86,106,109,110 |
| ***Контрольные испытания*** | 2,6,118 | |

## *Поурочное распределение программного материала*

2-й год

| **п/п** | **Содержание поурочного материала** | **№ занятий, на которых начинается обучение** | **№ занятий, на которых начинается повторение** |
|---|---|---|---|
| ***Теоретическая подготовка:*** | | | |
| 1 | Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания | 1,3,5,7 | |

| | | |
|---|---|---|
| 2 | Гигиена закаливания и режим питания спортсмена | 16,19,134 |
| 3 | Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм. | 35,37,38 |
| 4 | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. | 74,78,86,136,137 |
| 5 | Основы техники и тактики игры волейбол | 2,4, 6, 17,28, 35,57, 86, 112 |
| | ***Физическая подготовка*** | 1-2,4-10,13-25, 29-34, 36-53, 56-73, 75-76, 78-107, 111-133, 135, 138-156 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | ***Техническая подготовка:*** | | |
| | Действия без мяча: | | |
| 1 | Перемещения приставными шагами: лицом, спиной, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом. | 1,3,9,40 | 15,24,36,44,65, 85,96,135,145,154 |
| 2 | Сочетание способов перемещений и стоек. | 2,4,10,41,130,142 | 2,4,10,16,37,45,66,86,96,136,146,155 |
| | Действия с мячом: | | |
| 1 | Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху над собой, вверх-вперёд на месте и после перемещений лицом, боком, остановки и поворота лицом в сторону передачи | 5,8,10,21,37,46 | 6,9,17,22,39,55,74,82, 100-106,134 |
| 2 | Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, спиной, боком и остановки. | 22,24,50,78 | 23,25,54,82,112 |
| 3 | Передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям. Передачи на точность. | 14,16 | 15,17, 31-34,42,50,67,74,120-123 |
| 4 | Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. | 20,21,23,49,51,76 | 22,24,25,52,53,78,79, 88,99,111 |
| 5 | Передача мяча сверху в стену. То же с изменением высоты передачи | 30,50,74,120 | 31,51,75,77,121,127, 137, 148,155 |
| 6 | Отбивание мяча снизу с наброса партнёра на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. | 15,18,25 | 16,19,27-29,46,48,88,93 |
| 7 | Подбивание мяча снизу над собой. | 8,13 | 9,14,33,56,87,103,126 |
| 8 | Передачи мяча в треугольнике в зонах: 3-4-6, 3-2-6, 3-2-1, 3-4-5 (расстояние до 3 м) | 35,38 | 37,40,44,48,66,85 |
| 9 | Приём подачи двумя руками сверху и снизу. | 27,28,47,88,92 | 28,29,48,89,93,95,152 |
| 10 | Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища | 1,5 | 2,6,13,16,17 |
| 11 | Подача мяча в стену (расстояние 4-5 м). | 9 | 10,14,20,54 |
| 12 | Подача через сетку с близкого расстояния. | 16,21 | 17,22,25,37,42-47,55,61,78,83,93,101, 114,129,138,147,150 |
| 13 | Нападающий удар с места сильнейшей рукой через сетку с собственного подброса и передачи партнёра | 64,67,69,75 | 65,68,76,84,92,100,118,122,133,152 |
| 14 | Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. | 10,20,35,40,55,65,80,90,100,105,115,125,135, 140,150 | |
| | ***Тактическая подготовка*** | | |
| 1 | Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. | 7,20,25,41 | 8,9,21,22,27,42,43 |
| 2 | Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу) | 10,15,27 | 11,13,16,28,30,49,132 |
| 3 | Приём мяча к сетке в зону 3. | 17,21,29 | 18,22,31,46,67,81,112,113, 144 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 | Передача мяча через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего навыками приёма или неуспевшего возвратиться в свою зону. | 70 | 72,87,96 |
| 5 | Взаимодействие игроков зон 3 и 4, 3 и 2 в нападении и защите | 18,34,35 | 19,40,42,44,134,135,138 |
| 6 | Взаимодействие игроков передней и задней линий при нападении и защите. | 24,34,35,60,61,86,87 | 25,35,37,65,92,93,141 |
| 7 | Выбор места при приёме подачи. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч. | 25,39,40 | 27,29,46,55,119,149 |
| ***Контрольные испытания*** | | 2, 6,118 | |

## *Поурочное распределение программного материала*

3-й год-4 год

| **п/п** | **Содержание поурочного материала** | **№ занятий, на которых начинается обучение** | **№ занятий, на которых начинается повторение** |
|---|---|---|---|
| | ***Теоретическая подготовка:*** | | |
| 1 | Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания | 1,3,5,7 | |
| 2 | Гигиена закаливания и режим питания спортсмена | 16,19,134 | |
| 3 | Гигиена закаливания и режим питания спортсмена. | 35,37,38 | |
| 4 | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. | 74,78,86,136,137 | |
| 5 | Основы техники и тактики игры волейбол | 2,4,6, 17,28,35, 57, 86, 112 | |
| 6. | Физиологические основы спортивной тренировки | 9, 12, 70, 88, 96, 105, 122, 146 | |
| 7. | Моральный и волевой облик спортсмена | 33, 115, 156 | |
| | ***Физическая подготовка*** | 1,3-5,7-32, 34-55,57-73, 75-80,82-109,111-121, 123-156 | |
| | ***Техническая подготовка:*** | | |
| | Действия без мяча: | | |
| 1 | Перемещения приставными шагами: лицом, спиной, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом. | 1,4,7 | 3,5,8,24,35,52,70,97, 103,119,134,140 |
| 2 | Имитации разбега на нападающий удар. Имитация одиночного блокирования. Выбор места и времени прыжка | 76,81,98,99 | 77-80,82-88,100-105,126,139,145,154 |
| 3 | Сочетание способов перемещений и стоек. | 4,7,10 | 5,8,11,35,52,70,97,119 |
| 4 | Падения и перекаты после падений | 52,53 | 53,54-57,122,123 |
| | Действия с мячом: | | |
| 1 | Передачи мяча сверху двумя руками на точность в пределах границ площадки. Передачи в парах с перемещениями лицом, спиной, боком. Встречная передача в пределах линии нападения. Передачи в треугольниках в зонах 6-2-4,1-2-3, 5-2-4 (расстояние до 4 м) | 7,9,10,12 | 8,11,13-16,26,37,49,62,77,93, 101,120 |
| 2 | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 3-4, 3-2, 2-3 на расстояние 2 м. Передачи в зонах 6-4, 6-2, 1-3 на расстояние 4 м. | 30-34,48 | 35-38,49,66,84,99,102,125,137,151 |
| 3 | Передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной к направлению. Передача с собственного подбрасывания после перемещений лицом, спиной, боком. Передачи с наброса партнёра. Передачи в зонах 4-3-2, 2-3-4 (в зоне 3 - спиной). | 67-70 | 71-79,103,126,138,152 |
| 4 | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке (вверх- | 90-93 | 94-96,104,027,139,153 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | вперёд). Передача мяча в прыжке с собственного подбрасывания, в стену, с наброса партнёра. | | |
| **5** | Отбивание в прыжке мяча через сетку в непосредственной близости от неё с собственного подбрасывания и наброса партнёра. | 24 | 25,50,86,109 |
| **6** | Подачи мяча. Верхняя прямая подача из-за пределов площадки. Подача в левую и правую стороны площадки. | 8,12 | 9-11,13-16,20-28,35-55,60-80, 100-112 |
| **7** | Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой. Нападающий удар с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах, на держателе. То же через сетку.<br>Нападающий удар по мячу, наброшенному партнёром. Нападающий удар из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3. | 15,77,79,105,133 | 16,78,80-83,106-110,134-136 |
| **8** | Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча, отскочившего после броска в стену (расстояние 4-6 м). Приём мяча, наброшенного партнёром - на месте и после перемещений. Приём мяча после собственного наброса в сторону. Отбивание снизу мяча назад за голову. Нижняя передача на точность в зоны 2 и 3 из разных зон. | 3,6-8,73,94-96 | 4,9-11,74-76,97-105 |
| **9** | Приём мяча сверху с выпадом и последующим перекатом на бедро и спину. | 53-55 | 56-58,120,154 |
| **10** | Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Блокирование, стоя на подставке. | 81,82 | 83-86,107-111,117,137 |
| **11** | Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. | 9-22,25-36,51-59,72-76,99-108 | |
| ***Тактическая подготовка*** | | | |
| **1** | Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. | 10 | 11-14,35,57,89,132 |
| **2** | Выбор места для выполнения подачи. | 12 | 13,89,141 |
| **3** | Выбор места для выполнения нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). | 76,78 | 77-81,92,98,146-148 |
| **4** | Выбор способа отбивания мяча через сетку: верхней, нижней передачей, одной рукой, на месте, в прыжке. | 24,8 | 25,44,81 |
| **5** | Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной. | 69 | 70-73 |
| **6** | Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. | 11,33,49 | 12,34,50-53 |
| **7** | Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4 и 2, стоя к ним спиной при передаче. | 70-72 | 73-79 |
| **8** | Взаимодействие игроков передней и задней линии: игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2). | 16,36 | 17,37 |
| **9** | Система игры со второй передачи игрока передней линии. Приём подачи и первая передача в зону 3. Вторая передача в зоны 4 и 2. | 20 | 21-27 |
| **10** | Приём подачи и первая передача в зону 2.Вторая передача в зоны 4 и 3. | 41 | 42-48 |
| **11** | Определение времени для отталкивания при блокировании, временность выноса рук над сеткой (при подводящих упражнениях для нападающего удара). | 82-84 | 85-89 |
| **12** | Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи, обманной передачи. | 97 | 98 |
| **13** | Выбор способа приёма мяча от подачи или другой атаки соперника (сверху или снизу) | 49 | 50-52 |
| **14** | Взаимодействие игроков зоны *1* с игроками зон 6 и 2; 5 с 6 и 4; 6 с 1,5 и 3; 2 и 4 с 3(при выходе для блокирования). | 123-125 | 126-130 |
| **15** | Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. | 22 | 23,32-36 |
| **16** | Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2. | 42 | 43-46,51-58 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **17** | Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок, выбегающий в зону 3(2) на передачу из других зон передней линии. | 52-55 | 56-59,82-83 |
| ***Контрольные испытания*** | | 2, 6,118 | |

# III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

## Программный материал для теоретических занятий.
## *Спортивно-оздоровительный этап (4-10 часов в год)*

**1.Физическая культура и спорт в Росси.**

*- Значение двигательной активность в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.*

*- Характеристика физкультурно - спортивных занятий оздоровительной направленности.*

*-Сведения о спортивных званиях и разрядах.*

**2.Сведения о строении и функциях организма человека.**

*-Костная и мышечная системы.*

*-Сердечно-сосудистая и дыхательная система.*

*-Нервная система.*

*-Органы пищеварения и выделения.*

*- Взаимодействие органов и систем.*

**3.Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

*-Взаимодействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.*

**4.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.**

*-Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию.*

*- Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, Предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиям, доврачебная помощь пострадавшим.*

*-Использование естественных факторов природы в целях закаливаниях организма.*

*-Врачебный контроль и самоконтроль.*

*-Режим дня и питания.*

*-Гигиена тренировочного процесса.*

*-Дневник самоконтроля спортсмена.*

*-Основы спортивного массажа.*

**5.Нагрузка и отдых.**

*-Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.*

*-Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности.*

*-Объем и интенсивность тренировочной нагрузки.*

*-Дозирование нагрузки.*

**6.Спортивные соревнования.**

*-Спортивные соревнования, их организация и проведение.*

*-Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов.*
*-Правила соревнований в избранном виде спорта.*
*-Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.*



**7.Основы техники и тактики.**
*-Основы техники и тактики избранного вида спорта.*
*-Понятие о спортивной техники, о тактике.*
*-Взаимосвязь техники и тактики.*
*-Характеристика технической и тактической подготовке.*

**8.Основы методики обучения.**
*-Основы методики обучения физическим упражнениям , технике и тактике избранного вида спорта.*
*-Понятие о методике тренировки.*
*-Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.*

**9.Планирование и контроль.**
*-Планирование и контроль в спортивно-оздоровительных занятий.*
*-Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.*

**10.Оборудование и инвентарь.**
*-Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта.*
*-Тренажерные устройства, технические средства.*

## *Этап начальной подготовки*

## 1-й год обучения

| № | Наименование тем | Количество часов |
|---|---|---|
| 1. | **Физическая культура и спорт в России**<br>*-Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности в воспитании учащихся.* | 1 |
| 2. | **Сведения о строении и функциях организма человека**<br>*-Костная и мышечная система.* | 1 |
| 3. | **Влияние физических упражнений на организм человека**<br>*-Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы.* | 1 |
| 4. | **Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль**<br>*-Гигиенические требования к местам физкультурных и спортивных занятий.*<br>*-Понятие о травмах и их предупреждение.* | 2 |
| 5. | **Правила игры в волейбол**<br>*-Состав команды*<br>*-Расстановка и переход игроков*<br>*-Костюм игроков*<br>*-Начало игры и подача*<br>*-Перемена подачи* | 2 |
| 6. | **Места занятий и инвентарь**<br>*-Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе.* | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | **Итого часов:** | **8** |

## 2-й год обучения

| № | Наименование тем | Количество часов |
|---|---|---|
| **1.** | **Физическая культура и спорт в России**<br>*-Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение.* | 1 |
| **2.** | **Сведения о строении и функциях организма человека**<br>*-Связочный аппарат.* | 1 |
| **3.** | **Влияние физических упражнений на организм человека**<br>*-Работоспособность мышц и подвижность суставов.* | 1 |
| **4.** | **Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль**<br>*-Первая помощь при ушибах, растяжении связок.*<br>*-Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом.* | 1 |
| **5.** | **Правила игры в волейбол**<br>*-Удары по мячу*<br>*-Выход мяча из игры*<br>*-Счет и результат игры*<br>*-Права и обязанности игроков* | 1 |
| **6.** | **Места занятий и инвентарь**<br>*-Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе.*<br>*-Сетка и мяч.* | 1 |
| **7.** | **Разбор и анализ игр** | 2 |
| | **Итого часов:** | **8** |

## 3-й год обучения

| № | Наименование тем | Количество часов |
|---|---|---|
| **1.** | **Физическая культура и спорт в России**<br>*-Характеристика волейбола.* | 1 |
| **2.** | **Сведения о строении и функциях организма человека**<br>*-Сердечнососудистая и дыхательная система человека.* | 1 |
| **3.** | **Влияние физических упражнений на организм человека**<br>*-Развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.* | 1 |
| **4.** | **Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль**<br>*-Общий режим дня.*<br>*-Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.* | 1 |
| **5.** | **Правила игры в волейбол**<br>*-Состав команды, замена игроков.*<br>*-Упрощенные правила игры.*<br>*-Судейская терминология.* | 2 |
| **6.** | **Места занятий и инвентарь**<br>*-Уход за инвентарем.*<br>*-Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.* | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| **7.** | **Разбор и анализ игр** | 2 |
| | **Итого часов:** | **9** |

## Программный материал для практических занятий.

**Физическая подготовка** (для всех годов обучения)

**1. Общая физическая подготовка (ОФП).**

ОФП содержит в себе упражнения, косвенно воздействующие на развитие специфических качеств волейболиста, и призвана, прежде всего, повышать работоспособность спортсмена.

Задачи ОФП:

1. укрепление здоровья, содействие общему развитию организма, приобретению правильной осанки.
2. развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений.
3. укрепление систем организма волейболиста, несущих основную нагрузку в игре.

Средствами ОФП являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость) в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а так же упражнений на различных снарядах, тренажерах, занятий другими видами спорта.

- ***Строевые упражнения и команды*** для управления группой
- ***Гимнастические упражнения*** подразделяются на три группы: 1- для мышц рук и плечевого пояса; **2-** для мышц туловища и шеи; 3- для мышц ног и таза. Упражнения выполняются с предметами и **без** (мячи, гимнастические палки, скакалки). На гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку).

***Гимнастические упражнения:***

*Для мышц туловища и живота*

1. Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.
2. Подъем прямых ног из положения виса.
3. Подъем ног и касание ими пола за головой из положения лежа на спине.
4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
5. Ноги на ширине плеч. Вращение корпуса.
6. Упражнения 4 и 5 с отягощениями — гантелями, набивными мячами, мешочками с песком или дробью.
7. Ноги на ширине плеч. Повороты туловища.
8. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами.
9. Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх (прогибание).
10. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног -«велосипед».
11. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловища назад.
12. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.
13. Сесть на пол, ноги врозь. Повороты туловища в стороны.
14. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения сидя на полу.

15. Из положения лежа на спине:
а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их;
б) круговые движения ногами;
в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой
г) поднимать ноги под углом 45—90° и выше;
д) поднимать одновременно ноги и туловище.
16. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.
17. Упор присев. Выбросить ноги до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.
18. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.
19. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.
20. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.
21. Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.

*Для мышц рук и плечевого пояса*

1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах.
2. То же с отягощениями.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре; туловище прямое.
4. Броски набивных мячей, легкоатлетических ядер с разгибанием рук в локтевых и лучезапястных суставах.
5. Упражнения с гимнастическими палками.
6. С булавами.
7. С эспандером и амортизатором.
8. Отталкивание руками от стены, пола.
9. Жим веса лежа на спине.
10. Ходьба на руках (с поддержкой партнера).
11. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).
12. Наматывание на валик веревки с подвешенной гирей весом 16 кг.
13. Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на кистях у стены.
14. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.
15. Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.
16. Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.
17. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.
18. Первый партнер стоит, разведя ноги, руки на поясе. Второй сзади сводит локти первого назад, первый противится этому.

*Для мышц ног*

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.
2. Выпрыгивания из положения седа,
3. То же, но с отягощением.
4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
5. Перескоки с ноги на ногу.
6. Прыжки на двух ногах.
7. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением.
8. Подъем на носки с отягощением.

9. Спрыгивание с последующим, без пауз, впрыгиванием на предмет различной высоты.
10.То же, но с отягощением.
11. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.
12. Выпрыгивание с гирей весом 32 кг на параллельных гимнастических скамейках.
13. Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т. п.
14. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.
15. Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на нее. Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.

*Для мышц задней поверхности бедра*

1. Лежа на груди на гимнастическом столе, поднимать прямые ноги.
2. То же, но с отягощением.
3. Лежа на груди, поднимать руки вверх. Прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги.
4. Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое.
5. То же, но с отягощением.
6. Лежа на бедрах поперек гимнастического коня лицом вниз, стопами ног зацепиться за гимнастическую стенку. Подъем туловища вверх.
7. Лежа на спине, отбивать ногами набивной мяч.
8. В выпаде — прыжком менять положение ног.
9. Стоя на коленях, стопами ног зацепиться за рейку гимнастической стенки. Медленное опускание туловища вперед, без сгибания в тазобедренных суставах.

- ***Акробатические упражнения*** включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырок вперед и назад.

1. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.
2. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.
3. Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре стоя на коленях.
4. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками.
5. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.
6. Из положения стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись.
7. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.
8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
9. Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).
10. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.
11. Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.
12. Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.
13. Длинный кувырок вперёд.
14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
15. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.

- ***Легкоатлетические упражнения -*** это упражнения в беге, прыжках и метаниях.

  ***Бег***: 20,30,60м., повторный бег - два-три отрезка по 20-30м (с12 лет) и по 40м (с14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет),

до 50-60 м ( с 13 лет ). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями ( учебные барьеры, набивные мячи условные окопы, количество препятствий от 4-10 ). Бег или кросс 500-1000м.

***Прыжки***: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; в длину с разбега.

***Метание***: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока.

***Спортивные и подвижные игры*** - баскетбол, футбол, русская лапта, ручной мяч, бадминтон и др.

***Подвижные игры:*** «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Подвижная цель», и др.

**Специальная физическая подготовка (СФП).**

Задачи СФП:

1.развитие физических качеств, специфичных для игровой деятельности.

2.развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

Средствами СФП являются:

1. подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.
2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.
3. акробатические упражнения.
4. Подвижные и спортивные игры.
5. Специальные эстафеты и контрольные упражнения.

***Упражнения для развития силы и скоростных качеств***

1. В упоре лёжа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
2. Вращательные движения туловищем с отягощением.
3. Подъём штанги на грудь и тяга.
4. Приседания и вставание со штангой на плечах (6-8 раз в подход).
5. Полуприседания и быстрые вставания с подъёмом на носки со штангой на плечах. Вес - не более 50% от максимального. (10-15 раз за подход).
6. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - не более 50% от максимального. (6-8 раз за подход).
7. Сидя на гимнастической скамейке наклоны назад с помощью партнёра, который держит за голеностопные суставы.
8. То же, но с отягощением.
9. Прыжки через скакалку.
10. Прыжки через барьеры, с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальную и максимальную высоту.
11. Прыжки на одной и двух ногах на дальность.

***Упражнения для развития выносливости***

1. Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй - на максимальной высоте и т.д.

2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1 -1,5 мин, отдых 40 сек. Выполнять сериями по 4-5 раз.
3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования). По 10-15 раз в серию.
4. Серия падений и кувырков.
5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперёд и назад.
6. Челночный бег.
7. Игра в волейбол 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.
8. Игра в волейбол без остановок; как только мяч вышел из игры, тут же вводится новый.

***Упражнения для развития ловкости***

1. Одиночные и многократные кувырки вперёд и назад.
2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов.
3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без.
4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
5. Эстафеты с преодолением препятствий.
6. Игра в кругу двумя-тремя мячами.
7. Игра в защите один против двух.
8. Нападающие удары из трудных положений.

***Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.***

1. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.
2. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 - 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. Тоже с набивными мячами в руках (весом от 2 до 5 кг), с поясом-отягощением.

3. Бег (приставные шаги) - в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падание 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.

***Упражнения для развития прыгучести.***

1. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх. То же, но с утяжелением.
2. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, но с отягощением.

3. Упражнение с отягощением (до 10 кг для девочек и до 20 кг для мальчиков). Приседания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах.
4. Многократные броски набивного мяча 1 -2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.
5. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. То же в отягощении.
6. Напрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты. Спрыгивание в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа.
7. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.
8. Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета.

9. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.
10. Бег по крутым склонам.
11. Бег через рвы и канавы. Бег по песку без обуви.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.***

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.
2. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.
3. 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.
4. То же, но упираясь в стену пальцами.
5. Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.
6. Из упора присев, разгибаясь вперёд-вверх, перейти в упор лёжа (при касании руками пола руки согнуть).
7. Вращение кистями палки, наматывая на неё шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг).
8. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопный сустав удерживает партнёр (с 13 лет для мальчиков).
9. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.
10. Многократные броски набивного мяча от груди и ото лба двумя руками (вперёд и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.
11. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым экспандером.
12. Многократные «волейбольные» передачи в стену баскетбольного, футбольного мячей, набивного мяча над собой и партнёрам.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.***

1. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
2. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперёд). То же, но одной рукой с шагом. Круговые движения и т.д.
3. Упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.
4. Броски набивного мяча снизу одной и двумя руками.
5. Броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой.
6. Броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность.
7. Упражнения с волейбольным мячом. Подача в стену, Подача слабейшей рукой.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.***

1. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху-вниз - стоя на месте и в прыжке.
2. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.
3. Имитация нападающего удара, держа в руках утяжелитель.
4. Метание малых мячей в цель на стене с расстояния 5-10 м. Выполняется с места, в прыжке, с разбега, обеими руками, в соревновательном режиме.
5. Совершенствование ударов по зафиксированному на игровой высоте учащихся мячу. В прыжке без разбега, с разбегом, с отягощением.

6. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последовательным прыжком и ударом по зафиксированному мячу.
7. Многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания.
*8.* То же, но с наброса партнёра.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.***

1. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча. С места, после перемещения, после поворота и пр.
2. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке полёта.
3. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену.
4. То же, но мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять обманные движения.
5. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время, а потом и до поворота.
6. То же с поворотами, перемещениями.
7. Многократные прыжки с доставанием ладонями отметки на стене (щите).
8. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования.
9. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов.
10. То же, но в 1-1,5 м от сетки. Принятие исходного положения после шага вперёд.
11. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия.
12. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнёра.
13. Нападающий имитирует разбег на нападающий удар. Блокирующий на другой стороне площадки выбирает место и время для блокирования. Повторяется многократно, сериями.

**Техническая подготовка.**

***Этап начальной подготовки.***

**1-2 годы подготовки**
***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 набрасываниями 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 с 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 6м, 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.

***Техника защиты***

1.Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения па 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, і гад 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).

**3 год подготовки**

***Техника нападения***

1.Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

2.Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2,2-3-4; 6-3-2,6-3-4; передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

3.Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

4.Подачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

5.Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

***Техника защиты***

1.Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

2.Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м; прием подачи нижней прямой.

3.Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

5. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 - удар го зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

**Тактическая подготовка**

***Этап начальной подготовки***

**1 и 2 годы подготовки**

***Тактическая подготовка***

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).

***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 5,1,6с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

**3 год подготовки**

***Тактика нападения***

1.Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку - нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.
2.Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.
3.Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону

***Тактика защиты***

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).
2.Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

3.Командные действия: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

**Интегральная подготовка.**

***Этап начальной подготовки***

**1 и 2 годы подготовки**

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.

**3 год подготовки**

1.Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2.Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3.Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
4.Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
5.Многократное выполнение тактических действий.
6.Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.
7.Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
8.Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

## Педагогический и врачебный контроль.

Основная цель педагогического и врачебного контроля – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается внимание на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- Возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (волейболом);
- Выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям волейболом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской и физической реабилитации;

- Отвечают ли условия занятий и образ жизни (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы:

- Отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям волейбола и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым результатам(выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»);
- Соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки;
- Соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального организма спортсмена.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят в начале учебного года и в соревновательный период, включает: осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения.

При проведении педагогического и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартных тестов.

Тестирование по ОФП осуществляется два раза в год- в начале и в конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

## Воспитательная работа.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно - тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность учащихся, задач этапов различного вида подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы – единство воспитательных действий.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

***<u>Воспитательные средства:</u>***

- Личный пример и педагогическое мастерство;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов.

***<u>Основные воспитательные средства:</u>***

- Торжественный прием в группу вновь поступивших учащихся;
- Проводы выпускников;
- Просмотр соревнований, их обсуждение в команде;
- Регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- Проведение тематических праздников;
- Встречи со знаменитыми спортсменами;
- Экскурсии, культпоходы в кино, в театры, на выставки;
- Тематические беседы, диспуты;
- Трудовые сборы и субботники; оформление стендов и газет, связанных с деятельностью занимающихся и их достижениями в спорте; родительские собрания.

***Основное содержание работы по реализации поставленных задач***

(примерные формы деятельности и занятий учащихся):

1) организационно - педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируются организационно- методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;
2) формирование основ мировоззрения социальной активности - определяется тематика лекций, докладов, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;
3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда - предусматриваются меры по овладению учащимися умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;
4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;
5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики- планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;
6) эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомлении с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;
7) физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширения знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;
8) работа с родителями и связь с общественностью - указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

## Психологическая подготовка.

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

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

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;

- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

2.*Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям* состоит в следующем:

- Осознание игроками задач на предстоящую игру;
- Изучение конкретных условий предстоящий соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- Формирование твердой уверенности в своих силах и в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Требования, предъявляемые тем ил иным видом спортивной деятельности к человеку, развивают и различные психические функции, волевые качества, которые приобретают определенную конкретную специфику. Скажем, решительность и смелость мотогонщика качественно отличается от решительности и смелости волейболиста. Следовательно, для того чтобы определить и уточнить круг задач и их содержание в психологической подготовке волейболистов, необходимо изучить психологические особенности их деятельности, что поможет целенаправленно и планомерно воспитывать психические качества и функции, необходимые для успешного выступления в соревнованиях.

Для волейбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность. Основные виды двигательных актов волейболистов — быстрые перемещения, прыжки, броски при приеме мяча. Их выполнение связано с определенным риском и требует от игроков смелости и самообладания. На тренировках волейболисту приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества игровых приемов в защите и нападении. Сложность игровых действий заключается в том, что этот арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, требующих быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по режиму, скорости и характеру.

Внезапность, молниеносность и точность действий в волейболе вызывают необходимость развития скорости реакции, быстроты движений. Под влиянием тренировки у игроков до минимума сводятся такие составные части латентного периода, как момент различения, узнавания и особенно выбора действия за счет выработки соответствующего динамического стереотипа. Но в волейболе нельзя доверяться только одной скорости реакции. Необходимо вырабатывать и умение предвидеть, предвосхищать возможные игровые моменты, что связано с вероятностным прогнозированием будущих ситуаций.

Тактические действия в волейболе крайне многообразны. Создание ситуаций для осуществления заранее задуманных приемов, маскировка собственных намерений и действий — все это предъявляет высокие требования к психике волейболистов, особенно к их мышлению. Быстрый темп игры, ее напряженность, чередование успехов и неудач, готовность к выполнению ответных действий в условиях дефицита времени и ответственность за каждое действие, каждый прием, бурная реакция зала — все это вызывает столь же сильные, сколь и разнообразные эмоции игроков. Одни эмоции оказывают положительное влияние на игру волейболистов, другие — отрицательное. Преодолению отрицательных воздействий помогают самообладание, выдержка.

Морально-волевая подготовка включает:

1. Лекции, беседы, диспуты на политические и этические темы.

2. Личный пример тренера.
3. Убеждение.
4. Побуждение к деятельности.
5. Поощрение.
6. Наказание.
7. Поручение.
8. Обсуждение в коллективе (не только в команде, но и в производственном коллективе, к которому она относится).
9. Приучение к условиям соревнований.
10. Проведение совместных занятий менее подготовленных волейболистов с более сильными (детских с молодежными, молодежных со взрослыми и т. д.).
11. Контрольные игры с «гандикапом».
12. Действия в условиях, более сложных, чем на соревнованиях.
13. Соревновательный метод.
14. Составление волейболистом плана тренировочного занятия и самостоятельное проведение.
15. Превышение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием.

Знание тренером основ методики обучения и тренировки позволит ему правильно планировать учебно-тренировочный процесс, добиваться быстрого и правильного овладения волейболистами рациональной техникой и, в конечном счете, добиваться успеха на соревнованиях.

**РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ.**

*Зрительные восприятия.* Умение видеть положение и перемещение игроков по площадке, не выпускать из поля зрения мяч, быстро ориентироваться в сложившихся условиях — важнейшие качества игрока.

*Восприятие движений.* В восприятии движений как целостного действия приема, так и его отдельных частей отражаются различные их особенности и свойства: характер, форма, амплитуда, направление, продолжительность, скорость, ускорение.

В спортивной деятельности мышечно-двигательная чувствительность — это основа совершенного овладения техникой физических упражнений и приемов, тончайшего регулирования спортсменом своих движений. Кинестетическая чувствительность является одним из основных компонентов такого сложного специализированного восприятия, как «чувство мяча».

**РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ**

Успешное выполнение технических и тактических действий волейболистами в значительной степени определяется высоким уровнем развития у них таких свойств внимания, как объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение.

**РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ**

Внимание, высокая двигательная активность, острая соревновательная борьба, резкая смена успехов и неудач требуют от волейболистов большого напряжения воли. Волевые качества спортсмена проявляются в его действиях, направленных на преодоление трудностей и препятствий, специфичных для данного вида спорта.

Целеустремленность и настойчивость

Эти качества выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед волейболистами, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии. Прежде всего, необходимо выработать у игроков сознательное отношение к овладению техникой и тактикой игры, заинтересовать этой работой, поставить перед игроком конкретные задачи на определенный срок с тем, чтобы непременно решить их. В занятия следует включать упражнения, различные по сложности и трудности, и обязательно контролировать их выполнение. Проводить занятия нужно при любых условиях.

Выдержка и самообладание.

Эти волевые качества необходимы волейболистам для успешного преодоления неблагоприятных эмоциональных состояний: чрезмерной возбудимости, растерянности, подавленности, для преодоления нарастающего утомления. Чтобы преодолеть утомление и болевые ощущения, следует добиваться точного выполнения любого задания. Развить специальную выносливость, тренироваться и играть в усложненных условиях. Особое значение имеет воспитание у игроков чувства дружбы и товарищества, умения подчинять личные интересы интересам коллектива. Только в таком случае игрок будет твердо уверен в том, что товарищи всегда поддержат его в трудные моменты.

Решительность и смелость.

Эти качества выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры, смело принимать на себя ответственность, вступать в единоборство. Включение в тренировочный процесс хоккея, баскетбола, прыжков в воду, акробатических упражнений, выполнение которых связано с известным риском и требует преодоления боязни, колебаний и т. д., поможет развить у волейболистов решительность и смелость.

Инициативность и дисциплинированность.

Инициативный игрок является организатором, ведет за собой команду, вносит в игру дух творчества,не поддается постороннему нежелательному влиянию. Дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действий всей команды.Развитие инициативности у волейболистов возможно лишь при хорошей технической и тактической подготовленности. Инициативность воспитывается только в процессе самостоятельного решения поставленных задач, самостоятельного нахождения путей и средств для достижения поставленной цели.Эффективным средством воспитания этого качества являются двусторонние игры со специальными заданиями в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.Что касается дисциплинированности, то сознательная дисциплина предполагает не слепое, по принуждению, а добровольное подчинение на основе осознанного долга. Для дисциплинированного человека характерны исполнительность, организованность. В дисциплинированности находят выражение все волевые качества.Дисциплинированность достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Выполнение спортсменом установленных требований должно носить сознательный характер. Важное значение для воспитания дисциплинированности имеет строгое соблюдение режима.

## 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 и мероприятиям.

***Восстановительные средства и мероприятия***

***Таблица 26***

| **Предназначение** | **Задачи** | **Средства и мероприятия** | **Методические указания** |
|---|---|---|---|
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **Спортивно-оздоровительный этап** | | | |
| Преимущественно средства и мероприятия этапа начальной подготовки и, в зависимости от сложности тренировочно - соревновательной деятельности, средства учебно-тренировочного этапа | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | | |
| Развитие физических качеств с учетом | Восстановление функционального состояния организма и | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих |

| | | | |
|---|---|---|---|
| специфики волейбола, физическая и техническая подготовка | работоспособности | тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание | восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме |

Восстановительные процессы подразделяются на:

- *Текущее восстановление (*в ходе выполнения упражнений);
- *Срочное восстановление (*сразу после окончания работы);
- *Отставленное восстановление (*наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки);
- *Стресс-восстановление (*восстановление после перенапряжений).

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико - гигиенических ) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

***Педагогические средства*** восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

***Психолого - педагогические средства*** включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

***Медико – гигиенические средства*** восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо - и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно - гигиеническим требованиям.

***Психологические средства*** восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслаблении, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время

соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствует о нерациональном его построении.

*Во избежание травм рекомендуется:*

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- В холодную погоду надевать спортивный костюм.
- Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние часы.
- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
- Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- Освоить упражнения на растягивание – «стрейчинг» и использовать их во время разминки.
- При первых признаках утомления прекращать тренировку или переключаться на другой вид деятельности после соответствующего отдыха или перерыва.

## Инструкторская и судейская практика.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на спортивно-оздоровительном этапе в последние 3-4-й годы подготовки, на учебно- тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

***Первый год.***

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

***Второй год.***

1. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.
3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

***Третий год.***

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

# IV .МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

## Организационно-методические указания.

Квалифицированно разработанная и образцово ведущаяся документация - необходимое условие успешной работы ДЮСШ. Основные документы:

1. Годовой план работы, куда входят разделы: организационная, учебная, спортивно-массовая, воспитательная работа; медицинское обслуживание учащихся; работа с родителями и общеобразовательной школой, финансово-хозяйственная деятельность.
2. Поурочная программа по волейболу, учебные планы, годовые графики поурочного изучения материала на каждый год обучения и на каждую учебную группу, поурочные планы (конспекты занятий), план воспитательной работы.
3. Перечень требований и нормативов по видам подготовки на каждый год обучения (приемные, переводные, выпускные), графики проведения испытаний по ним. Протоколы соревнований и итоговые учебные документы по каждой группе, возрасту и полу.
4. Индивидуальные планы на каждого учащегося в летний период.
5. Расписание занятий.
6. Журналы учета работы в учебной группе.
7. Книги учета разрядников и судей по волейболу, отчеты об участии в соревнованиях.
8. Утвержденные приказом списки учащихся по отделению волейбола и группам.
9. Отчетные документы, которые ежегодно представляют в вышестоящие организации.

Принимая во внимание сложность подготовки волейболистов, совершенствование их возможно только на основе системного подхода, внедрение которого характерно для спорта на современном этапе его развития.

Понятие «подготовка волейболистов» включает совокупность мероприятий, обеспечивающих подведение волейболиста к высшим спортивным результатам, с одной стороны, и массовый охват систематическими занятиями как можно большего числа занимающихся, с другой.

При построении системы многолетней подготовки волейболистов важно четко определить ее составные части, установить связи и взаимоотношения между ними. Можно выделить три составные части системы подготовки волейболистов (подсистемы): подготовку волейболистов высших разрядов, подготовку спортивных резервов и подготовку в сфере массовой физкультурно-спортивной работы.

Модель такой системы включает: блок целевых функций и модельных командно-индивидуальных характеристик юных волейболистов на весь период многолетней подготовки, блок функций обеспечения (сюда входят набор спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, профессиональный уровень педагогов и повышение их квалификации, материально-техническая оснащенность, организационные формы), блок непосредственной реализации целей, которые составляют тренировка, соревнования, профилактически-восстановительные мероприятия, формирование личности спортсмена.

Подготовка волейболистов высших разрядов оказывает определяющее влияние на подготовку спортивных резервов в плане модельных, характеристик и комплекса контрольных нормативов, средств и методов, объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок и т. д. Показатели уровня подготовленности команд высших разрядов являются критерием оценки качества работы с резервами.

На массовую спортивную работу по волейболу спорт высших достижений оказывает огромное влияние в плане агитации и пропаганды волейбола и вовлечения в занятия широких масс.

Подготовка спортивных резервов, с одной стороны, полностью ориентирована на спорт высших достижений, так как призвана готовить юных спортсменов, по уровню мастерства отвечающих модельным требованиям для волейболистов команд высших разрядов. Это главный критерий её эффективности. С другой стороны, она тесно связана с работой общеобразовательных школ, осуществляющих массовую физкультурно-оздоровительную и спортивную работу.

Каждая из трех подсистем, взятая отдельно, рассматривается уже как самостоятельная система. В таком случае эта система своими задачами связана с общей системой подготовки волейболистов.

Для занятий волейболом в ДЮСШ принимаются дети с 8-9 лет по собственному желанию, изложенному в форме заявления, и с согласия их родителей. Обучение учащихся продолжается до окончания ими школы в возрасте 16-18 лет. Набранные группы сдают контрольные нормативы, определяющие уровень физической, технической и тактической подготовки по волейболу основной массы учащихся, в соответствии с которым выбирается ступень общей физической подготовки. (Ученикам, чьи показатели значительно отличаются от показателей остальных ребят, предлагается перевестись в группу, входящую в состав отделения волейбола ДЮСШ, соответствующую уровню его подготовки.)

Перевод каждого учащегося в группу следующего года обучения осуществляется решением тренерского совета по результатам контрольных нормативов, принятых в конце учебного года. В случае несоответствия показателей, ученик будет повторно заниматься в группе этого же года обучения.

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, медико-восстановительных мероприятий, тестирования развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, медицинского контроля, участий в соревнованиях, судейской и инструкторской практики. Занятия проходят на спортивных площадках в свободное от занятий учащихся в школе время. Недельная нагрузка и количество часов зависят от уровня и года обучения группы.

Работа тренеров с воспитанниками организована в течение календарного года. Учебный план также рассчитан на календарный год, т.к. учебно-тренировочный процесс не прерывается с уходом тренера в очередной отпуск. Тренер составляет индивидуальный план для каждого воспитанника. В летний каникулярный период организовывается учебно-тренировочный сбор для воспитанников школы, как на базе школы, так и с выездом в загородный оздоровительный центр.

Подготовка волейболистов проводиться в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием являются возраст уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы и экзамен по теоретической подготовке**.**

**Спортивно-оздоровительный этап (СО).** Эта форма работы охватывает всех желающих, *основная задача* - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно - спортивных занятий.

**Этап начальной подготовки (НП).** На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающих заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе 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.

## Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

| **Морфофункциональные показатели, физические** | **Возраст, лет** | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **качества** | | | | | | | | | | | |
| ***Длина тела*** | | | | | | + | + | + | + | | |
| ***Мышечная масса*** | | | | | | + | + | + | + | | |
| ***Быстрота*** | | | + | + | + | | | | | | |
| ***Скоростно-силовые качества*** | | | | + | + | + | + | + | | | |
| ***Сила*** | | | | | | + | + | | | | |
| ***Выносливость (аэробные возможности)*** | | + | + | + | | | | | + | + | + |
| ***Анаэробные возможности*** | | | + | + | + | | | | + | + | + |
| ***Гибкость*** | + | + | + | + | | | | | | | |
| ***Координационны е способности*** | | | + | + | + | + | | | | | |
| ***Равновесие*** | + | + | | + | + | + | | + | | | |

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Суммарный относительный объём общей физической подготовки в группах УТГ уже значительно ниже, чем в группах начальной подготовки. Однако периодически целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные и спортивные игры.

Значительно возрастает в группах УТГ объем специальной физической подготовки. Она непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством специальной физической подготовки (кроме средств волейбола) являются специальные подготовительные упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальных этапах обучения.

Подготовительные упражнения направлены на развитие качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой игры: укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучести, быстроты реакции и ориентировки, умения пользоваться периферическим зрением, быстроты перемещений в ответных действиях на сигналы, специальной выносливости ( прыжковой, скоростной, скоростно-силовой ), прыжковой ловкости, специальной гибкости.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой; резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивных мячей в подготовительных упражнениях для детей 12—14 лет и девушек 15—17 лет—до 2 кг, для юношей 15—17 лет — до 3 кг. В упражнениях, направленных на развитие качеств, необходимых для овладения подачами и нападающими ударами, вес мяча 1 кг. Вес гантелей для юных волейболистов 14—16 лет — 0,5—1 кг, для 16—17 лет —1—3 кг. Упражнения с гантелями предназначены преимущественно для юношей. Упражнения с амортизаторами выполняются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике. Особое место среди них занимают упражнения, выполняемые с тренажерами. Экспериментальные исследования показали,

что применение тренажеров ускоряет процесс овладения рациональной техникой, исключает дальнейшую трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов без наличия определенного минимума специального оборудования невозможно решать задачи по подготовке высококвалифицированных юных волейболистов.

Основное внимание при обучении следует уделять овладению занимающимися всем арсеналом технических приемов и тактических действий, это требование отражено в разделах, раскрывающих содержание подготовки.

Формирование тактических умений начинается с развития у юных волейболистов быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение правильно принять решение и быстро выполнить его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над противником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т. д. По мере изучения технических приемов учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но при умелом их использовании служат эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые соревновательные качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, и воспитывать необходимые специальные качества и навыки, следовательно, можно только через соревнования. В группах УТГ приобретают большое значение учебно-тренировочные, товарищеские (контрольные) и календарные игры.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. По физической подготовке - упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т. д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т. п.) По технической подготовке — некоторые имитационные упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными). По тактической подготовке — изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Занятия с юными волейболистами различаются по направленности. Практические занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, экзамены (зачеты). Кроме того, теоретической подготовке следует уделять внимание и на практических занятиях.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, физической подготовки). Комбинированные включают материал двух-трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки волейболиста с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в волейбол, игровых тренировок.

В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности волейболистов. Занятия различаются еще по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах, в зависимости от поставленных задач.

Однонаправленные занятия по обучению технике являются центральными в системе многолетней тренировки юных волейболистов. От качества этих занятий зависит решение

важнейшей задачи — вооружение волейболистов широким арсеналом приемов игры. Такие занятия насыщены подводящими упражнениями, в них широко применяются наглядные пособия, киноматериалы, видеозаписи, технические средства обучения и т. п. Усилия тренера направлены на то, чтобы юные спортсмены овладели, во-первых, рациональной техникой, во-вторых, овладели этой техникой правильно.

Занятия по обучению тактике призваны вооружить занимающихся навыками умелого применения изучаемых технических приемов игры в процессе тактических (в нападении и защите) действий — индивидуальных, групповых и командных, а также полученных в процессе теоретических занятий знании по тактике. При обучении тактике особенно полезны наглядные пособия и различные технические средства. Большое место в таких занятиях отводится заданиям с учетом игровых функций волейболистов в команде. На всех этапах многолетней подготовки юных волейболистов особое внимание уделяется повышению уровня индивидуального тактического мастерства.

Занятия по совершенствованию техники направлены на обеспечение высокой степени надежности навыков выполнения приемов игры. Совершенствование навыков у занимающихся 10—15 лет осуществляется под лозунгом универсальности, в 16 лет и старше учитываются индивидуальные особенности юных спортсменов, а также игровая функция каждого из них. Чередуются облегченные и усложненные условия выполнения технических приемов, широко варьируются нагрузки с целью избежать отрицательного влияния адаптации к относительно однотипным и однообразным упражнениям.

Основная цель занятий по совершенствованию тактики — добиться стабильной надежности выполнения занимающимися арсенала технических приемов в структуре тактических действий — индивидуальных, групповых и командных, а также совершенного овладения широким арсеналом этих тактических действий в нападении и защите.

Занятия по физической подготовке посвящаются преимущественно общей физической подготовке или специальной, или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств — быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также преимущественного развития названных качеств в определенном сочетании применительно к специфике отдельных приемов игры, тактических действий и в целом соревновательной игровой деятельности. Большое место на занятиях занимает скоростно-силовая подготовка, широко применяются тренажерные устройства и различный специальный инвентарь, проводится круговая тренировка.

Комбинированные занятия, основанные на технической и физической подготовке, подчинены главной задаче — более успешному первоначальному обучению приемам игры при оптимальном уровне развития необходимых для этого физических способностей, а также неуклонному совершенствованию навыков выполнения технических приемов в течение многолетнего процесса становления мастерства юного волейболиста. Содержание физической подготовки зависит от задач и содержания технической подготовки (начальное обучение, совершенствование) на определенном этапе многолетней подготовки или годичного цикла.

Комбинированные занятия на основе технической и тактической подготовки преследуют цель совершенствования технических приемов в плане обеспечения эффективного выполнения арсенала тактических действий, запрограммированного для данного контингента волейболистов. С другой стороны, совершенствование навыков выполнения индивидуальных, групповых, командных тактических действий должно обеспечить возможность максимального использования технического арсенала, которым владеют на данном этапе многолетней подготовки юные спортсмены. В комбинированных занятиях могут ставиться задачи и начального обучения технике и тактике.

Комбинированные занятия по технической, тактической и физической подготовке строятся на основе предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания. Последовательность упражнений: средства физической, технической, тактической подготовки, при этом происходит неоднократное чередование средств в указанной последовательности.

В комбинированных занятиях может применяться учебная двусторонняя игра, которая направлена на решение основных задач данного занятия.

Целостно-игровые занятия направлены на решение важнейшей задачи — обеспечить реализацию в игровой соревновательной деятельности всего, что достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки.

Основное содержание таких занятий составляют задания на переключение и игровые тренировки. Задания на переключение состоят в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты вместе, тактических действий — индивидуальных, групповых и командных, отдельно в нападении, отдельно в защите, а также, что самое главное, в нападении и защите вместе. Игровые тренировки посвящены учебным играм в волейбол, в которых применяется система продуманных заданий.

Главная цель — добиться того, чтобы юные волейболисты применяли в игре изученный технико - тактический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и эффективно.

Контрольные занятия должны быть посвящены приему нормативов, выполнению контрольных заданий (по индивидуальным планам), при необходимости двусторонним играм с целью получить данные о том, как применяют в игре занимающиеся изученные технические приемы и тактические действия.

## Средства обучения (материально-техническое обеспечение образовательного процесса).

-спортивный зал с волейбольной площадкой
-стадион с беговой дорожкой на 400 метров
-форма волейбольная
**-спортивный инвентарь:**

- Игровое табло
- Секундомер
- Скамейки гимнастические
- Скакалки
- Мячи волейбольные
- Мячи набивные 1,2,3,кг.
- Насос ручной
- Сетка волейбольная
- Тренажеры силовые многофункциональные

-учебно-методическая литература по волейболу

## Классификация средств подготовки

| **Средства** | **Вид подготовки** | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **физическая** | **техническая** | **тактическая** | **Соревнова-тельная** |
| **Общеподготови-тельные** | Упражнения из других видов спорта | Имитационные и подводящие упражнения, выполнение без помех | На ориентировку, поточные упражнения | Комплексные упражнения, подвижные игры |
| **Специальноподг-отовительные** | Упражнения, по структуре и усилиям схожие с классической техникой | Выполнение технического действия при варьировании условий | Индивидуаль-ные, групповые | Игры с заданием, товарищеские спарринги с установкой |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | выполнения | | | |
| **Тренировочные формы соревновательного упражнения** | Упражнения, усиливающие нагрузку | Выполнение приемов в усложненных условиях, приближенных к соревновательным | Тактические действия во время соревнований | Контрольные спарринги,1х1, 2х2,3х3,4х4,5х5 |
| **Соревновательные** | Участие в соревнованиях | | | |

## Контроль в процессе подготовки.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с волейболистами на всех этапах многолетней подготовки.

*Цель:* контроль над качеством специального и физического развития обучающихся, овладения ими технических игровых действий и приёмов.

*Задачи:* определение уровня и учёт общей и специальной физической, технической подготовленности обучающихся за учебный год.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведёт учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, а так же технической и теоретической подготовке.

*Время и сроки проведения испытаний:*

Переводные контрольные испытания по ОФП, СФП и ТП обучающиеся сдают в мае месяце текущего года, промежуточная аттестация проводится на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебному плану-графику.

*Программа контрольно-переводных испытаний:*

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по ТП, СФП и ОФП и тестовые задания по теории.

## Содержание и методика проведения контрольних испытаний.

### Физическая подготовка.

***1. Челночный бег 5*6м.***

На расстоянии 6м. чертят 2 линии стартовую и контрольную. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая это расстояние 5 раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию, время фиксируется в секундах.

***2. Челночный бег 3*10м.***

На расстоянии 10м. чертят 2 линии стартовую и контрольную. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая это расстояние 3 раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию, время фиксируется в секундах.

***3. Бег 30м.***

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Выполняется с низкого старта, время фиксируется в секундах.

***4. Прыжок в длину с места.***

Прыжок выполняется толчком двух ног от горизонтальной линии. Измерение выполняется от контрольной линии до ближайшей точки опоры испытуемого при приземлении в сантиметрах. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

***5. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки)***

Исходное положение: упор лежа, голова - туловище - ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова - туловище -ноги. Дается 1 попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе за 3 минуты.

***5.Подтягивание на перекладине (юноши).***

Выполняется из исходного положения вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. В исходном положении расстояние между указательными пальцами рук, не должно отклоняться более чем на ширину ладони в меньшую или большую стороны от ширины плеч. Упражнение выполняется непрерывными движениями, поднимая подбородок выше грифа перекладины, в произвольном темпе за 3мин. Запрещается: делать «рывки», «взмахи», «раскачивания», туловищем или ногами, поочередно сгибать руки, висеть на одной руке, отпускать хват, раскрыв ладонь.

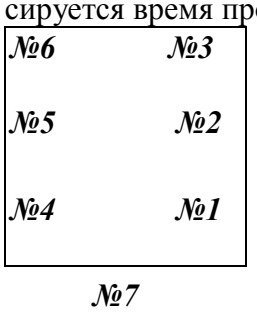
***6. Прыжок вверх с места (методика Абалакова).***

К вертикальной стене прикрепляется сантиметровая лента. Испытуемый становится у стены, не отрывая пяток от пола, поднимает правую руку. На этой высоте делается первая отметка. Вторая отметка делается на высоте, до которой, отталкиваясь двумя ногами, допрыгнет испытуемый. Результат высоты прыжка вычисляется путем вычитания из второй величины первой. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

***7. Наклон вперед из положения сидя.***

На полу обозначают центральную и перпендикулярную к ней линии, размеченную сантиметровой лентой. Сидя на полу испытуемый ступнями ног касается центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними 20-30см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4 регистрируется результат на мерной линии по кончикам пальцев, при фиксации этого результата в течение 5сек. При этом не допускается сгибание ног в коленях.

***8.Бег 92 м (бег с изменением направления).*** На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей (1 кг), мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за серединой лицевой линии (см рисунок). По сигналу он начинает бег, касаясь мячей по одному (№ 1,2,3,4,5,6). Игрок должен каждый раз касаться мяча за лицевой линией (№7). Начинают бег из низкой стойки. Время засекается по секундомеру. Фиксируется время пробегания всей дистанции.




***9.Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя на полу.*** Испытуемый сидит на линии, ноги врозь, держа мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же бросок вперёд. Три попытки, учитывается лучший результат.

**Техническая подготовка.**

***1.Вторая передача из зоны 3 в зону 4 (юноши, девушки 10-14 лет)***

В испытаниях на точность второй передачи 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 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см., расстояние от боковой линии 1м. и 20-30 см. от сетки. Испытуемому даётся 10 попыток. Учитывается количество результативных попыток, при качественном их исполнении.

***2.Вторая передача из зоны 2 в зону 4 (юноши, девушки 15-18 лет)***

При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый испытуемый выполняет 10 попыток. Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения передачи.

***3.Поточная передача двумя руками сверху (юноши, девушки 10-14 лет)***

Испытуемый располагается на расстоянии 2 м. от стены. На высоте 3 м. на стене делается контрольная линия. Испытуемый подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену. Надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учитывается количество правильно выполненных попыток.

***4.Передача сверху, стоя лицом и спиной (чередование) (юноши, девушки 15-18 лет)***

Испытуемый располагается на расстоянии 3 м. от стены. На высоте 4 м. на стене делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Испытуемый подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180 градусов (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается количество правильно выполненных серий.

***5.Нижняя подача мяча (юноши, девушки 10-12 лет)***

Основные требования при испытаниях на точность подач: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в пределы площадки. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество подач, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения подачи.

*6.Верхняя подача мяча (юноши, девушки 13-15 лет)*

Основные требования при испытаниях на точность подач: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в пределы площадки. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество подач, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения подачи.

***7.Верхняя прямая подача (юноши, девушки 16-18 лет)***

Основные требования при испытаниях на точность подач: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определённом направлении - в заданный участок площадки. Испытуемому предоставляется 10 попыток, по пять попыток в каждую заданную зону. Первая зона - левая половина площадки (зона 1-2), вторая зона - правая половина площадки (зона 4-5). Учитывается количество подач, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения подачи.

***8.Нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (юноши, девушки 10-14 лет)***

Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести нападающий удар, чтобы испытуемые могли достаточно сильно послать мяч в пределы площадки, после передачи партнёра из зоны 3. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество результативных попыток, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения.

***9.Нападающий удар из зоны 4 на точность (юноши, девушки 15-18 лет)***

Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести нападающий удар, чтобы испытуемые могли достаточно сильно

послать мяч с определённой точностью. Испытуемому предоставляется 10 попыток, по пять попыток в каждую заданную зону. Первая зона - левая половина площадки (зона 1-2), вторая зона - правая половина площадки (зона 4-5). Учитывается количество результативных попыток, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения.

***10. Приём подачи из зоны 6 в зону 3.***

Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приёма подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону 6. Принимая мяч в зоне 6, испытуемый должен направить его через ленту (натянутую на расстоянии 1,5 м. от сетки и на высоте 2,5 м.) в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество результативных попыток, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения.

***11. Приём подачи из зоны 5 в зону 2.***

Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приёма подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону 5. Принимая мяч в зоне 5, испытуемый должен направить его через ленту (натянутую на расстоянии 1,5 м. от сетки и на высоте 2,5 м.) в зону 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество результативных попыток, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения**.**

## Контрольно- переводные нормативы по общей физической подготовке (девочки, девушки)

| № п/п | Контрольные упражнения | Баллы | Возраст учащихся | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1. | Бег 30 м/ сек | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 5,8 и мен.<br>6,6-5,9<br>7,1-6,7<br>7,5-7,0<br>7,6 и бол. | 5,6 и мен.<br>5,9-5,7<br>6,7-6,0<br>7,2-6,8<br>7,3 и бол. | 5,3 и мен.<br>5,9-5,4<br>6.4-6,0<br>7,9-6,5<br>7,0 и бол. | 5,8 и мен.<br>5,9-6,3<br>64-6,8<br>6,9-7,3<br>7,4 и бол. | 5,6 и мен.<br>5,7-6,1<br>6,2-6,6<br>6.7-7,1<br>7,2 и бол. | 5,3 и мен.<br>5,4-5,8<br>5.9-6,3<br>6,4-6.8<br>6,9и бол. | 5,0 и мен.<br>5,1-5,5<br>5,6-6,0<br>6,1-6,5<br>6,6 и бол. | 4,8 и мен.<br>4,9-5,3<br>5,4-5,8<br>5.9-6.3<br>6,4 и бол. | 4,5 и мен.<br>4,6-5,0<br>5,1-5,5<br>5,6-6,0<br>6,1 и бол. |
| 2. | Челночный бег 3х10 м/сек | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 10,2 и мен.<br>10,5-10,3<br>10,9-10,6<br>11,6-11,0<br>11,7 и бол. | 9,7 и мен.<br>10,1-9,8<br>10,7-10,2<br>11,1-10,8<br>11,2 и бол. | 9,3 и мен.<br>9,6-9,4<br>10,1-9,7<br>10,7-10,2<br>10,8 и бол. | 8,6 и мен.<br>8,8-9,0<br>9,1-9,4<br>9,6-9,8<br>9,9 и бол. | 8,5 и мен.<br>8,7-8,9<br>9,0-9,4<br>9,5-9,6<br>9,7 и бол. | 8,3 и мен.<br>8,4-,8,6<br>8,7-8,9<br>9,0-9,2<br>9,3 и бол. | 8,3 и мен.<br>8,4-,8,6<br>8,7-8,9<br>9,0-9,2<br>9,3 и бол. | 8,0 и мен.<br>8,2-8,4<br>8,5-8,7<br>8,8-8,9<br>9,0 и бол. | 7,7 и мен.<br>7,8-8,0<br>8,1-8,3<br>8,4-8,5<br>8,6 и бол. |
| 3. | Прыжок в длину с места | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 131-150<br>116-130<br>85-110<br>70-84<br>69 и мен. | 141-155<br>216-140<br>90-125<br>73-89<br>72 и мен. | 151-160<br>136-150<br>110-135<br>95-109<br>94 и мен. | 156-170<br>141-155<br>120-140<br>110-119<br>99 и мен. | 176-185<br>151-175<br>130-150<br>110-129<br>109 и мен. | 176-190<br>156-175<br>135-155<br>115-134<br>114 и мен. | 181-200<br>161-180<br>140-160<br>125-139<br>6124 и мен. | 181-200<br>161-180<br>145-160<br>130-144<br>129 и мен. | 186-205<br>166-185<br>155-165<br>140-154<br>139 и мен. |
| 4. | 6-минутный бег (м.) | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 900 и бол.<br>701-899<br>601-700<br>501-600<br>500 и мен. | 950 и бол.<br>771-949<br>651-770<br>551-650<br>550 и мен. | 1000 и бол.<br>801-999<br>701-800<br>601-700<br>600 и мен. | 1241 и бол.<br>1141-1240<br>1041-1140<br>941-1040<br>940 и мен. | 1281 и бол.<br>1181-1280<br>1081-1180<br>981-1080<br>980 и мен. | 1321 и бол.<br>1221-1320<br>1121-1220<br>1021-1120<br>1020 и мен. | 1401 и бол.<br>1301-1400<br>1201-1300<br>1101-1200<br>1100 и мен. | 1461 и бол.<br>1361-1460<br>1261-1360<br>1161-1260<br>1100 и мен. | 1521 и бол.<br>1421-1520<br>1321-1420<br>1221-1320<br>1220 и мен. |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя, см. | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 12,5 и бол.<br>10-11<br>6-9<br>3-5<br>2 и мен. | 11,5 и бол.<br>8-10<br>5-7<br>3-4<br>2 и мен. | 13,0 и бол.<br>10-12<br>6-9<br>3-5<br>2 и мен. | 14,0 и бол.<br>11-13<br>8-10<br>4-7<br>3 и мен. | 15,0 и бол.<br>12-14<br>9-11<br>5-8<br>4 и мен. | 16,0 и бол.<br>13-15<br>10-12<br>6-9<br>5 и мен. | 18,0 и бол.<br>15-17<br>11-14<br>7-10<br>6 и мен. | 20 и бол.<br>16-19<br>12-15<br>8-11<br>7 и мен. | 20 и бол.<br>16-19<br>12-15<br>8-11<br>7 и мен. |
| 6. | Подтягивание на перекладине | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 12 и бол.<br>9-11<br>6-8<br>3-5<br>2 и мен. | 14 и бол.<br>11-13<br>8-10<br>4-7<br>3 и мен. | 16 и бол.<br>13-15<br>8-12<br>4-7<br>3 и мен. | 18 и бол.<br>14-17<br>9-13<br>5-8<br>4 и мен. | 19 и бол.<br>15-18<br>9-14<br>5-8<br>4 и мен. | 20 и бол.<br>15-19<br>9-14<br>5-8<br>4 и мен. | 19 и бол.<br>15-18<br>9-14<br>6-8<br>5 и мен. | 17 и бол.<br>14-16<br>9-13<br>6-8<br>5 и мен. | 19 и бол.<br>15-18<br>9-14<br>6-8<br>5 и мен. |
| 7. | Прыжок вверх с места, см | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 21 и бол.<br>17-20<br>13-16<br>9-12<br>8 и мен. | 23 и бол.<br>19-22<br>15-18<br>11-14<br>10 и мен. | 25 и бол.<br>21-24<br>17-20<br>13-16<br>12 и мен. | 25 и бол.<br>22-24<br>19-21<br>15-18<br>14 и мен. | 28 и бол.<br>24-27<br>21-23<br>17-20<br>16 и мен. | 31 и бол.<br>27-30<br>23-26<br>19-22<br>18 и мен. | 36 и бол.<br>31-35<br>26-30<br>22-25<br>21 и мен. | 40 и бол.<br>35-39<br>30-34<br>26-29<br>25 и мен. | 44 и бол.<br>39-43<br>34-38<br>30-33<br>22 и мен. |
| 8. | Бросок набивного мяча из-за головы вперед 2 кг. 9-15 лет-сидя,<br>1 кг. 7-8 лет-стоя | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 431 и бол.<br>401-430<br>371-400<br>341-370<br>340 и мен. | 481 и бол.<br>451-480<br>421-450<br>391-420<br>390 и мен. | 200 и бол.<br>170-199<br>140-169<br>111-139<br>110 и мен. | 230 и бол.<br>190-229<br>160-189<br>141-159<br>140 и мен. | 250 и бол.<br>221-249<br>190-220<br>161-189<br>160 и мен. | 271 и бол.<br>241-270<br>211-240<br>181-210<br>180 и мен. | 301 и бол.<br>271-300<br>241-270<br>211-240<br>210 и мен. | 361 и бол.<br>321-360<br>281-320<br>241-280<br>240 и мен. | 391 и бол.<br>351-390<br>311-350<br>271-310<br>270 и мен. |
| | Переводной балл | | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |

## Контрольно- переводные нормативы по общей физической подготовке (мальчики, юноши)

| № п/п | Контрольные упражнения | Баллы | Возраст учащихся | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1. | Бег 30 м/ сек | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 5,8 и мен.<br>6,2-70<br>7,1-7,6<br>7,7-7,9<br>8,0 и бол. | 5,6 и мен.<br>5,8-6,7<br>6,8-7,0<br>6,9-7,3<br>7,5 и бол. | 5,4 и мен.<br>5,5-6,5<br>6.7-6,9<br>7,0-7,1<br>7,2 и бол. | 5,6 и мен.<br>5,7-6,1<br>62-6,6<br>6,7-7,1<br>7,2 и бол. | 5,3 и мен.<br>5,4-5,8<br>5,9-6,3<br>6.4-6,8<br>6,8 и бол. | 5,0 и мен.<br>5,1-5,5<br>5.6-6,0<br>6,1-6.5<br>6,6и бол. | 4,7 и мен.<br>4,8-5,2<br>5,3-5,7<br>5,8-6,2<br>6,3 и бол. | 4,4 и мен.<br>4,5-4,9<br>5,0-5,4<br>5.5-5,9<br>6,0 и бол. | 4,2 и мен.<br>4,3-4,7<br>4,8-5,2<br>5,3-5,7<br>6,6 и бол. |
| 2. | Челночный бег 3х10 м/сек | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 9,9 и мен.<br>10,1-10,5<br>10,6-10,9<br>11,0-11,3<br>11,4 и бол. | 9,1 и мен.<br>9,3-9,5<br>9,6-9,9<br>10,0-10,3<br>10,4 и бол. | 8,8 и мен.<br>9,0-9,4<br>9,5-9,8<br>9,9-10,1<br>10,2 и бол. | 8,0 и мен.<br>8,1-8,6<br>8,7-9,2<br>9,3-9,8<br>9,9 и бол. | 7,7 и мен.<br>7,8-8,2<br>8,3-8,7<br>8,8-9,2<br>9,3 и бол. | 7,5 и мен.<br>7,6-8,0<br>8,1-8,5<br>8,6-9,0<br>9,1 и бол. | 7,1 и мен.<br>7,2-7,7<br>7,8-8,3<br>8,4-8,9<br>9,0 и бол. | 6,9 и мен.<br>7,0-7,5<br>7,6-8,1<br>8,2-8,7<br>8,8 и бол. | 6,7 и мен.<br>6,8-7,2<br>7,3-7,7<br>7,8-8,2<br>8,3 и бол. |
| 3. | Прыжок в длину с места | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 136-155<br>116-135<br>100-115<br>85-99<br>84 и мен. | 161-165<br>126-145<br>110-125<br>94-109<br>73 и мен. | 151-175<br>131-150<br>120-130<br>100-119<br>99 и мен. | 161-185<br>141-160<br>130-140<br>110-129<br>109 и мен. | 181-195<br>161-180<br>140-160<br>120-139<br>119 и мен. | 181-200<br>166-180<br>145-165<br>130-144<br>129 и мен. | 191-205<br>171-190<br>150-170<br>135-149<br>134 и мен. | 961-210<br>181-195<br>160-180<br>154-159<br>153 и мен. | 206-220<br>191-205<br>175-190<br>160-174<br>159 и мен. |
| 4. | 6-минутный бег (м.) | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 1100 и бол.<br>890-1099<br>786-889<br>701-785<br>700 и мен. | 1150 и бол.<br>921-1149<br>801-920<br>751-800<br>750 и мен. | 1250 и бол.<br>1101-1249<br>971-1100<br>801-970<br>800 и мен. | 1281 и бол.<br>1171-1280<br>1061-1170<br>941-1060<br>940 и мен. | 1351 и бол.<br>1231-1350<br>1101-1230<br>961-1100<br>980 и мен. | 1421 и бол.<br>1301-1420<br>1141-1300<br>1021-1140<br>1020 и мен. | 1481 и бол.<br>1341-1480<br>1201-1340<br>1161-1200<br>1060 и мен. | 1561 и бол.<br>1411-1560<br>1261-1410<br>1111-1260<br>1110 и мен. | 1621 и бол.<br>1721-1620<br>1321-1470<br>1171-1320<br>1170 и мен. |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя, см. | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 9 и бол.<br>7-8<br>4-6<br>2-3<br>1 | 7,5 и бол.<br>5,5-6,5<br>3,5-4,5<br>2-3<br>1. | 7,5 и бол.<br>5,5-6,5<br>3,5-4,5<br>2-3<br>1 | 8 и бол.<br>6<br>4<br>2<br>1 | 10 и бол.<br>7-9<br>5-6<br>1-4<br>0 | 10 и бол.<br>7-9<br>5-6<br>3-4,5<br>2 | 10 и бол.<br>7-9<br>5-6<br>3-4,5<br>2 | 10-12<br>8-10<br>6-8<br>4-5<br>3 | 20 и бол.<br>16-19<br>12-15<br>8-11<br>7 и мен. |
| 6. | Подтягивание на перекладине | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 6<br>4-5<br>3<br>2<br>1 | 11<br>8-10<br>5-7<br>2-4<br>1-0 | 13<br>9-12<br>5-8<br>5-8<br>4 и мен. | 15<br>11-14<br>7-10<br>3-6<br>2-0 | 18<br>13-17<br>8-12<br>3-7<br>2-0 | 21<br>15-20<br>9-14<br>3-8<br>2-0 | 25<br>19-24<br>11-14<br>4-10<br>3-0 |
| 7. | Прыжок вверх с места, см | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 26 и бол.<br>21-25<br>15-20<br>10-14<br>9 и мен. | 28 и бол.<br>24-27<br>18-23<br>14-17<br>13 и мен. | 31 и бол.<br>71-30<br>21-26<br>17-20<br>16 и мен. | 37 и бол.<br>31-36<br>25-30<br>20-24<br>19 и мен. | 42 и бол.<br>37-42<br>31-36<br>25-30<br>24 и мен. | 48 и бол.<br>41-47<br>34-40<br>28-33<br>27 и мен. | 53 и бол.<br>46-52<br>39-45<br>33-38<br>32 и мен. | 57 и бол.<br>50-56<br>43-49<br>37-42<br>36 и мен. | 60 и бол.<br>53-59<br>46-52<br>40-45<br>39 и мен. |
| 8. | Бросок набивного мяча из-за головы вперед 2 кг. 9-15 лет-сидя,<br>1 кг. 7-8 лет-стоя | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 531 и бол.<br>501-530<br>471-500<br>441-470<br>440 и мен. | 581 и бол.<br>551-580<br>521-550<br>481-520<br>480 и мен. | 296 и бол.<br>261-295<br>231-260<br>201-230<br>200 и мен. | 366 и бол.<br>316-365<br>261-315<br>211-260<br>210 и мен. | 396 и бол.<br>351-395<br>306-350<br>261-305<br>260 и мен. | 436 и бол.<br>391-435<br>346-390<br>301-346<br>300 и мен. | 486 и бол.<br>436-485<br>385-435<br>336-385<br>335 и мен. | 536 и бол.<br>486-535<br>436-485<br>386-435<br>385 и мен. | 586 и бол.<br>536-585<br>486-535<br>436-485<br>435 и мен. |
| | Переводной балл | | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |

## Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке
## волейбол (девушки)

| № п/п | Контрольные нормативы по ОФП | Баллы | Возраст учащихся | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1. | Бег 30 м. (сек.) | 5<br>4<br>3 | 5,2-5,5<br>5,6-6,5<br>6,6 и бол. | 5,1-5,6<br>5,7-6,3<br>6,4 и бол. | 5,0-5,3<br>5,4-6,1<br>6,2и бол. | 5,0-5,4<br>5,5-6,2<br>6,3 и бол. | 4,9-5,3<br>5,4-6,0<br>6,1 и бол. | 4,9-5,2<br>5,3-5,9<br>6,0 и бол. | 4,8-5,2<br>5,3-6,0<br>6,1 и бол. | 4,8-5,2<br>5,3-6,0<br>6,1 и бол. |
| 2. | Челночный бег (5х6 м.) сек. | 5<br>4<br>3 | 12,2<br>12,5<br>13,0 | 11,9<br>12,2<br>12,7 | 11,5<br>11,8<br>12,3 | - | - | - | - | - |
| | Бег 92 м. «елочка» сек. | 5<br>4<br>3 | - | - | - | 28,7<br>29,2<br>29,7 | 28,0<br>28,5<br>29,0 | 27,4<br>27,9<br>28,4 | 26,8<br>27,3<br>27,8 | 26,2<br>26,7<br>27,2 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см.) | 5<br>4<br>3 | 156-170<br>141-155<br>120-140 | 176-185<br>151-175<br>130-150 | 176-190<br>156-175<br>135-155 | 181-200<br>161-180<br>140-160 | 181-200<br>161-180<br>145-160 | 186-205<br>166-185<br>155-165 | 191-210<br>171-190<br>160-170 | 201-220<br>181-200<br>170-180 |
| 4. | Прыжок вверх с места (см.) | 5<br>4<br>3 | 25 и бол.<br>22-24<br>19-21 | 28 и бол.<br>24-27<br>21-23 | 31 и бол.<br>27-39<br>23-26 | 36 и бол.<br>31-35<br>26-30 | 40 и бол.<br>35-39<br>30-34 | 44 и бол.<br>39-43<br>34-38 | 50 и бол.<br>46-49<br>45-39 | 55 и бол.<br>51-54<br>50-43 |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя. (см.) | 5<br>4<br>3 | 14,0 и бол.<br>11-13<br>8-10 | 15,0 и бол.<br>12-14<br>9-11 | 16,0 и бол.<br>13-15<br>10-12 | 18,0 и бол.<br>15-17<br>11-14 | 20 и бол.<br>16-19<br>12-15 | 20 и бол.<br>16-19<br>12-15 | 21 и бол.<br>17-20<br>13-16 | 21 и бол.<br>17-20<br>13-16 |
| 6. | Метание набивного мяча 2 кг. (сидя) | 5<br>4<br>3 | 230 и бол.<br>190-229<br>160-189 | 250 и бол.<br>221-249<br>190-220 | 271 и бол.<br>241-270<br>211-240 | 301 и бол.<br>271-300<br>241-270 | 361 и бол.<br>321-360<br>281-320 | 391 и бол.<br>351-390<br>311-350 | 420 и бол.<br>370-419<br>320-369 | 450 и бол.<br>400 449<br>350-399 |
| | Контрольные упражнения по СФП | | | | | | | | | |
| 1. | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (10 попыток) | 5<br>4<br>3 | 3<br>2<br>1 | 4<br>3<br>2 | 4<br>3<br>2 | 5<br>4<br>3 | 6<br>5<br>4 | - | - | - |
| | Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (10 попыток) | 5<br>4<br>3 | - | - | - | - | - | 5<br>4<br>3 | 6<br>5<br>4 | 7<br>6<br>5 |
| 2. | Поточная передача двумя руками сверху (10 попыток) | 5<br>4<br>3 | 4<br>3<br>2 | 6<br>5<br>4 | 7<br>6<br>5 | 7<br>6<br>5 | 9<br>8<br>6-7 | - | - | - |
| | Передача сверху, стоя лицом и спиной (чередование) (10 попыток) | 5<br>4<br>3 | - | - | - | - | - | 6<br>5<br>4 | 7<br>6<br>5 | 8<br>7<br>6 |
| 3. | Нижняя подача мяча в пределы площадки (10 попыток) | 5<br>4<br>3 | 5<br>4<br>3 | 6<br>5<br>4 | 7<br>6<br>5 | - | - | - | - | - |
| | Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 5<br>4<br>3 | - | - | - | 6<br>5<br>4 | 7<br>6<br>5 | 8<br>7<br>6 | - | - |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Верхняя прямая подача по зонам (10 попыток)** | **5**<br>**4**<br>**3** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | *7*<br>*6*<br>*5* | *8*<br>*7*<br>*6* |
| **4.** | **Нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)** | **5**<br>**4**<br>**3** | *3*<br>*2*<br>*1* | *4*<br>*3*<br>*2* | *5*<br>*4*<br>*3* | *6*<br>*5*<br>*4* | *7*<br>*6*<br>*5* | **-** | **-** | **-** |
| | **Нападающий удар из зоны 4 на точность (10 попыток)** | **5**<br>**4**<br>**3** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | *6*<br>*5*<br>*4* | *7*<br>*6*<br>*5* | *8*<br>*7*<br>*6* |
| **5.** | **Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность (10 попыток)** | **5**<br>**4**<br>**3** | *6*<br>*5*<br>*4* | *7*<br>*6*<br>*5* | *8*<br>*7*<br>*6* | *9*<br>*8*<br>*7* | **-** | **-** | **-** | **-** |
| | **Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность (10 попыток)** | **5**<br>**4**<br>**3** | **-** | **-** | **-** | **-** | *6*<br>*5*<br>*4* | *7*<br>*6*<br>*5* | *8*<br>*7*<br>*6* | *9*<br>*8*<br>*7* |
| | **Переводной балл** | | **33** | **33** | **33** | **33** | **33** | **33** | **33** | **33** |

## Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке
## волейбол (девушки)

| № п/п | Контрольные нормативы по ОФП | Баллы | Возраст учащихся | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1.** | **Бег 30 м. (сек.)** | **5**<br>**4**<br>**3** | *5,1-5,5*<br>*5,6-6,5*<br>*6,6 и бол.* | *5,0-5,4*<br>*5,5-6,2*<br>*6,3 и бол.* | *4,9-5,3*<br>*5,4-5,9*<br>*6,0 и бол.* | *4,8-5,1*<br>*5,2-5,8*<br>*5,9 и бол.* | *4,7-5,0*<br>*5,1-5,7*<br>*5,8 и бол.* | *4,5-4,8*<br>*4,9-5,4*<br>*5,5 и бол.* | *4,4-4,7*<br>*4,8-5,1*<br>*5,2 и бол.* | *4,3-4,6*<br>*4,7-5,0*<br>*5,1 и бол.* |
| **2.** | **Челночный бег (5х6 м.) сек.** | **5**<br>**4**<br>**3** | *12,0*<br>*12,3*<br>*12,8* | *11,5*<br>*11,8*<br>*12,3* | *11,0*<br>*11,3*<br>*11,8* | - | - | - | - | - |
| | **Бег 92 м. «елочка» сек.** | **5**<br>**4**<br>**3** | - | - | - | *26,0*<br>*26,5*<br>*27,0* | *25,5*<br>*26,0*<br>*26,5* | *24,9*<br>*25,4*<br>*25,9* | *24,2*<br>*24,7*<br>*25,2* | *24,0*<br>*24,5*<br>*25,0* |
| **3.** | **Прыжок в длину с места (см.)** | **5**<br>**4**<br>**3** | *161-185*<br>*141-160*<br>*130-140* | *181-195*<br>*161-180*<br>*140-160* | *181-200*<br>*166-180*<br>*145-165* | *191-205*<br>*171-190*<br>*150-170* | *196-210*<br>*181-195*<br>*160-180* | *206-220*<br>*191-205*<br>*175-190* | *211-230*<br>*196-210*<br>*180-195* | *221-240*<br>*206-220*<br>*190-205* |
| **4.** | **Прыжок вверх с места (см.)** | **5**<br>**4**<br>**3** | *37 и бол.*<br>*31-36*<br>*25-30* | *42 и бол.*<br>*37-42*<br>*31-36* | *48 и бол.*<br>*41-47*<br>*34-40* | *53 и бол.*<br>*46-52*<br>*39-45* | *57 и бол.*<br>*50-56*<br>*43-49* | *60 и бол.*<br>*53-59*<br>*46-52* | *70 и бол.*<br>*64-69*<br>*63-57* | *75 и бол.*<br>*70-74*<br>*69-63* |
| **5.** | **Наклон вперед из положения сидя. (см.)** | **5**<br>**4**<br>**3** | *8 и бол.*<br>*6-7*<br>*4-5* | *10 и бол.*<br>*7-9*<br>*5-6* | *10 и бол.*<br>*7-9*<br>*5-6* | *10 и бол.*<br>*7-9*<br>*5-6* | *10-12*<br>*8-10*<br>*6-8* | *12 и бол.*<br>*9-10*<br>*7-8* | *15 и бол.*<br>*12-14*<br>*8-11* | *15 и бол.*<br>*12-14*<br>*8-11* |
| **6.** | **Метание набивного мяча 2 кг. (сидя)** | **5**<br>**4**<br>**3** | *366 и бол.*<br>*316-365*<br>*261-315* | *396 и бол.*<br>*351-395*<br>*306-350* | *436 и бол.*<br>*391-435*<br>*346-390* | *486 и бол.*<br>*436-485*<br>*385-435* | *536 и бол.*<br>*486-535*<br>*436-485* | *586 и бол.*<br>*536-585*<br>*486-535* | *616 и бол.*<br>*565-615*<br>*515-564* | *650 и бол.*<br>*600-649*<br>*550-599* |
| | **Контрольные упражнения по СФП** | | | | | | | | | |
| **1.** | **Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (10** | **5**<br>**4**<br>**3** | *3*<br>*2*<br>*1* | *4*<br>*3*<br>*2* | *4*<br>*3*<br>*2* | *5*<br>*4*<br>*3* | *6*<br>*5*<br>*4* | **-** | **-** | **-** |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **попыток)** | | | | | | | | | |
| | **Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (10 попыток)** | **5**<br>**4**<br>**3** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | *6*<br>*5*<br>*4* | *7*<br>*6*<br>*5* | *8*<br>*7*<br>*6* |
| **2.** | **Поточная передача двумя руками сверху (10 попыток)** | **5**<br>**4**<br>**3** | *4*<br>*3*<br>*2* | *5*<br>*4*<br>*3* | *7*<br>*6*<br>*5* | *9*<br>*7-8*<br>*6* | *9*<br>*8*<br>*6-7* | **-** | **-** | **-** |
| | **Передача сверху, стоя лицом и спиной (чередование) (10 попыток)** | **5**<br>**4**<br>**3** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | *6*<br>*5*<br>*4* | *7*<br>*6*<br>*5* | *8*<br>*7*<br>*6* |
| **3.** | **Нижняя подача мяча в пределы площадки (10 попыток)** | **5**<br>**4**<br>**3** | *6*<br>*5*<br>*4* | *7*<br>*6*<br>*5* | *8*<br>*7*<br>*6* | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| | **Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)** | **5**<br>**4**<br>**3** | **-** | **-** | **-** | *7*<br>*6*<br>*5* | *8*<br>*7*<br>*6* | *9*<br>*8*<br>*7* | **-** | **-** |
| | **Верхняя прямая подача по зонам (10 попыток)** | **5**<br>**4**<br>**3** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | *7*<br>*6*<br>*5* | *8*<br>*7*<br>*6* |
| **4.** | **Нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)** | **5**<br>**4**<br>**3** | *4*<br>*3*<br>*2* | *5*<br>*4*<br>*3* | *6*<br>*5*<br>*4* | *7*<br>*6*<br>*5* | *8*<br>*7*<br>*6* | **-** | **-** | **-** |
| | **Нападающий удар из зоны 4 на точность (10 попыток)** | **5**<br>**4**<br>**3** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | *6*<br>*5*<br>*4* | *7*<br>*6*<br>*5* | *8*<br>*7*<br>*6* |
| **5.** | **Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность (10 попыток)** | **5**<br>**4**<br>**3** | *6*<br>*5*<br>*4* | *7*<br>*6*<br>*5* | *8*<br>*7*<br>*6* | *9*<br>*8*<br>*7* | **-** | **-** | **-** | **-** |
| | **Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность (10 попыток)** | **5**<br>**4**<br>**3** | **-** | **-** | **-** | **-** | *6*<br>*5*<br>*4* | *7*<br>*6*<br>*5* | *8*<br>*7*<br>*6* | *9*<br>*8*<br>*7* |
| | **Переводной балл** | | **33** | **33** | **33** | **33** | **33** | **33** | **33** | **33** |

## Тестовые задания для теоретического экзамена

***Вопросы по теории физической культуры и спорта для теоретического зачета контрольно-переводных нормативов***

**Возраст 7-10 лет.**

***1. Какой из этих видов спорта является игровым?***

*а) футбол*

*б) лыжные гонки*

*в) легкая атлетика*

***2. В какой игре используется самый лёгкий мяч?***

*а) в волейболе*

*б) в футболе*

*в) в настольном теннисе*

***3. Когда не желательно принимать пищу?***

*а) за 2-2,5 часа до тренировки*

*б) непосредственно перед тренировкой*

*в) через 30-40 минут после тренировки*

***4. В какой части занятия проводится разминка?***

*а) подготовительной*

*б) основной*

*в) заключительной*

***5. К чему приводит отсутствие разминки?***

*а) к экономии сил*

*б) к травмам*

*в) к улучшению спортивного результата*

***6. Какой мяч самый тяжелый?***

*а) волейбольный*

*б) футбольный*

*в) баскетбольный*

***7. Какую осанку можно считать правильной, если стоя у стены вы касаетесь:***

*а) затылком, ягодицами, пятками*

*б) затылком, лопатками, ягодицами, пятками*

*в) лопатками, ягодицами, пятками*

***8. С чего следует начинать закаливание?***

*а) с обливания холодной водой*

*б) с обливания прохладной водой*

*в) с обливания водой, имеющей температуру тела*

***9. Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту.***

*а) 60-80 ударов*

*б) 80-100 ударов*

*в) 100-120 ударов*

***10. Чего нельзя делать при носовом кровотечении?***

*а) накладывать холод на переносицу*

*б) сморкаться, крутить головой*

*в) наклонять голову назад*

***11. Утренняя гимнастика это:***

*а) улучшение гибкости*

*б) разминка перед соревнованиями*

*в)физические упражнения, способствующие постепенному переходу от сна к бодрствованию*

***12. К подвижным играм относятся:***

*а) баскетбол*

*б) перестрелка*

*в) пионербол*

***13. Какие упражнения развивают физическое качество - выносливость?***

*а) бег 100м*

*. б) бег 200м.*

*в) бег 3000м.*

***14. Какие упражнения развивают физическое качество-быстроту?***

*а) метание*

*б) бег на короткие дистанции*

*в) прыжки*

***15.Какой вид спорта наиболее развивает физическое качество - гибкость?***

*а) легкая атлетика*

*б) гимнастика*

*в) борьба*

***16.Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?***

*а) тяжелую атлетику*

*б) гимнастику*

*в) легкую атлетику*

***17.Где праздновались древнегреческие Олимпийские игры?***

*а) у горы Олимп*

*б) в Олимпии*

*в) в Афинах*

***18.Назовите олимпийский девиз.***

*а) смелее, лучше, дружнее*

*б) быстрее, выше, сильнее*

*в) дальше, скорее, больше*

***19.Как называется человек, следящий за соблюдением правил соревнований?***

*а) тренер*

*б) мастер*

*в) судья*

***20.Что из перечисленного не является спортивным сооружением?***

*а) манеж*

*б) корт*

*в) сцена*

**Возраст 11-14 лет.**

***1. Где впервые проводились современные Олимпийские игры?***

*а) во Франции*

*б) в Греции*

*в) в Англии*

***2. Назовите цели олимпийского движения***

*а) развитие физических качеств, объединение молодежи, создание мирового движения доброй воли и сплоченного мира*

*б) развитие экономики стран*

*в) пропаганда здорового образа жизни*

3. ***Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?***

*а) тяжелую атлетику*

*б) гимнастику*

*в) легкую атлетику*

4. ***Как называют бегуна на средние дистанции?***

*а) спринтер*

*б) стайер*

*в) марафонец*

5. ***В каком виде спорта используется овальный мяч?***

*а) водное поло*

*б) регби*

*в) мотобол*

***6.К какому виду спорта относится термин «баттерфляй»?***

*а)борьба*

*б) русская лапта*

*в) плавание*

***7. Как называется хоккейный клуб г. Омска?***

*а) «Вымпел»*

*б) «Авангард»*

*в) «Спартак»*

***8. Какой спортивный инвентарь необходим для игры в русскую лапту?***

*а) ракетка и мяч*

*б) ракетка и волан*

*в) бита и мяч*

***9. Признаки утомления у спортсменов:***

*а) покраснение лица, отдышка, обильное потоотделение, сердцебиение*

*б) кашель, слезоточивость, головокружение*

***10. Что такое допинг контроль?***

*а) проверка спортсменов* на *применение запрещенных лекарственных средств и методов стимуляции работоспособности*

*б) проверка спортсменов* на *алкогольно-никотиновую зависимость*

***11. Что измеряет пульсометрия?***

*а) артериальное давление*

*б) частоту сердечных сокращений*

*в) частоту дыхания*

***12. Что такое профилактика заболеваний?***

*а) лечение заболевания*

*б) симптомы заболевания*

*в) предупреждение заболевания*

***13. Здоровый образ жизни подразумевает:***

*а) обильное употребление пищи, отдых, сон, развлечения*

*б) режим труда и отдыха, занятия спортом, закаливание, рациональный режим сна и питания, отказ от вредных привычек*

***14.Для чего спортсмену необходимо вести дневник самоконтроля?***

*а) чтобы фиксировать интересные спортивные события*

*б) чтобы фиксировать свое самочувствие, показатели своего физического развития, объем выполненной нагрузки*

*в) чтобы записывать домашние задания тренера*

***15. Что необходимо делать для оказания первой помощи при ушибах?***

*а) смазать вазелином, приложить холод, сделать тугую повязку*

*б) приложить тепло, растереть*

***16. Что необходимо делать для оказания первой помощи при отморожении конечностей?***

*а) наложить повязку, дать горячее питье*

*б) отогревать конечности осторожным растиранием, массажем, либо в теплой воде*

***17. Что такое физическая культура?***

*а) урок физической культуры*

*б) часть общей культуры общества*

*в) процесс физического совершенствования человека*

***18. Что означает понятие рациональное питание?***

*а) правила поведения при приеме пищи*

*б) правильное распределение объема пищи в течении дня*

***19. В каком виде спорта был Чемпионом мира Анатолий Карпов?***

*а) в лыжных гонкам*

*б) в шахматах*
*в) в легкой атлетике*

***20. Назовите символ Олимпиады 1980 года в Москве***

*а) белый* чебурашка
*б) бурый мишка*
*в) серый заяц*

**Возраст 15-18 лет.**

***1. Одной из сторон человеческой культуры, специфика которой заключается в оптимизации природных свойств человека, является:***

*а) физическое развитие*
*б) физическая культура*
*в) физическое воспитание*

***2. Физическими упражнениями называются:***

*а) двигательные действия, с помощью которых развиваются физические качества*
*б) двигательные действия дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения*
*в) двигательные действия, укрепляющие здоровье*

3. ***Кто был Чемпионом Олимпийских игр 776 года н.э.?***

*а) Геракл*
*б) Короибос*
*в)Зевс*

***4. Кто такие элланодики?1***

*а) победители Олимпиад*
*б)судьи и распорядители древних Олимпийских игр*
*в) жители Эллады*

***5. В каком году был создан МОК? (Международный олимпийский комитет)***

*а) в 1885г.*
*б) в 1890г.*
*в) в 1894г.*

***6. В каком виде спорта стал Олимпийским Чемпионом омский спортсмен Алексей Тищенко?***

*а) борьба*
*б) тяжелая атлетика*
*в) бокс*

***7. Как называется свод законов олимпийского движения?***

*а) Конституция*
*б) Хартия*
*в) Устав*

***8. Что не относится к физическим качествам?***

*а) быстрота*
*б) гибкость*
*в) вес*
*г) сила*
*д) выносливость*

***9. Что способствует развитию общей выносливости.***

*а) физическая нагрузка максимальной интенсивности за короткий промежуток времени*
*б) физическая нагрузка умеренной интенсивности продолжительное время*

***10. В каком виде спорта Александр Карелин стал Олимпийским чемпионом?***

*а) бокс*

*б) плавание*
*в) борьба*
*г) гимнастика*

***11. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью:***

*а) скоростно-силовых упражнений*
*б) упражнений на гибкость*
*в) силовых упражнений*

***12. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, т.к.:***

*а) позволяет избежать стрессовых ситуаций*
*б) обеспечивает ритмичность работы организма*
*в) позволяет правильно планировать дела в течение дня*

***13. Физическая подготовленность характеризуется:***

а) высокой устойчивостью организма к заболеваниям и воздействию неблагоприятных *факторов внешней среды*
*б) хорошим развитием функциональных систем организма*
*в) уровню работоспособности и запасом двигательных умений и навыков*

***14. Этапы закаливания водой:***

*а) обтирание, обливание душ, купание*
*б) обливание, обтирание, купание*
*в) душ, обтирание, обливание, купание*

***15. Питательные вещества, необходимые организму для жизнедеятельности и занятий спортом:***

*а) белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода*
*б) белки, жиры, углеводы, вода*
*в) белки, жиры, углеводы, витамины, вода*

***16. Что является основными составляющими здорового образа жизни?***

*а) рациональное использование свободного времени, организация сна, режим питания, контроль врачей*
*б) режим учебы и отдыха, организация сна и двигательной активности, режим питания, выполнение норм гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек*
*в) режим труда и отдыха, режим сна, занятия спортом, полноценное питание*

***17. Цель разминки при занятиях спортом:***

*а) обеспечить физическую подготовку организма к предстоящим двигательным действиям б) обеспечить психологическую подготовку к предстоящим двигательным действиям*
*в) обеспечить функциональную подготовку организма к предстоящим двигательным действиям, вовлекая в работу все мышечные группы и связки*

18. ***Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту.***

*а) 60-80 ударов*
*б) 80-100 ударов*
*в) 100-120 ударов*

***19. Упражнения на развитие гибкости выполняются:***

а) до появления утомления
*б) до увеличения амплитуды движения*
*в) до появления болевых ощущений*

20. ***Что необходимо делать для оказания первой помощи при ранах?***

*а) наложить давящую повязку, дать обезболивающее, вызвать врача*
*б) промыть рану, обработать дезинфицирующим средством, наложить стерильную повязку, вызвать врача*

***Вопросы по теории вида спорта для теоретического зачета контрольно-переводных нормативов (ВОЛЕЙБОЛ)***

**7-10 лет**

**1. Какой основной состав команды играющих в волейбол?**
а) 7чел. б) 6 чел. в) 8 чел.
**2. До скольки очков ведется счет в партии?**
а) 21 очко 6)25 очков в) тридцать очков
**3. сколько касаний имеет право каждая команда на своей половине площадки?**
а)1 6)3 в) 2
**4. Какая страна является родиной волейбола?**
А) Англия б) Россия в) США
**5. В какой обуви играют в волейбол?**
а) ботинки б) бутсы в) кроссовки

**11-14 лет**

**1. Назовите, зоны перехода игроков, начиная с зоны подачи.**
а) 1,2.3,4,5,6 6)1.6,5,4.3.2 в) 6.5,4,3.2.1
**2. Как переводится слово волейбол?**
а) бьющий по мячу б) летающий мяч в) бить рукой
**3. Сколько очков должен составлять разрыв в счете, чтобы команда победила в партии?**
а) 3 очка б) 2 очка в) 1 очко
**4. Что означает «либеро»?**
а) связующий б) нападающий в) защитник
**5. Как называется линия, над которой находится сетка?**
а) боковая б)средняя в) линия нападения

**15-18 лет**

**1. Какие размеры волейбольной площадки?**
а) 18*9 6)20*5 в)20*9
**2. Сколько перерывов для отдыха в партии имеет право брать команда?**
а) 4 6) 1 в) 2
**3. Как называется волейбольный женский клуб г.Омска?**
а) Университет 6) Омичка в) Авангард
**4. Высота женской волейбольной сетки?**
а) 224 см 6) 214 см в) 242 см
**5. Правилами запрещено блокировать:**
а) нападающий удар б) скидку в) подачу мяча

## V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д)«Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года).
3. Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5)
4. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей ( в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. №212, от 08.08.2003г. № 470 )

5.Ю.Д.Железняк,А.В.Чачин,Ю.П.Сыромятников Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2005.-112с.

6. Ю.Д. Железняк, К.А. Швец, Н.В. Долинская, Е.А. Борисенко, Т.В. Подольская, Ю.Ф. Буйлин «ВОЛЕЙБОЛ. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы); М.: Комитет по ФК и С при совете министров СССР, главное управление научно-методической работы, 1983;

7. «Основы волейбола»./Сост. О. Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979;

8.Ю.С. Паутов, В.Я. Беговатов, И.А. Носов, ГА. Левин. «Педагогика физической культуры» Барнаул, АлтГТУ, 1998;

1.АА. Кучинский «Волейбол в школе» Ленинград, 1959;

2.А.В. Ивойлов «Волейбол» Высшая школа, Минск, 1974;

3. Смоленский Государственный Институт Физической Культуры - 1974: «Тактическая подготовка волейболистов» (учебное пособие); «Техническая подготовка волейболистов» (учебное пособие);

4.О. Чехов «Основы волейбола», Физкультура и спорт, Москва, 1979;

5.Ю.Д. Железняк «К мастерству в волейболе», Физкультура и спорт, Москва, 1978;

6. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 1979;

7. А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе», Физкультура и спорт, Москва, 1982;

8. Ю.Д. Железняк, ВА. Кунянский «Волейбол у истоков мастерства», Физкультура и спорт, Москва, 1998;

9.Л.Н. Слупский «Волейбол, игра связующего», Физкультура и спорт, Москва, 1984;

10.А.Самойлов «Время игры», Физкультура и спорт, Москва, 1986;

11. А.В. Ивойлов «Волейбол, очерки по биомеханике и методике тренировки, Физкультура и спорт, Москва, 1981;

12.Л.В. Былеева, А.М. Короткое «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва, 1982;

13.М.М. Боген «Обучение двигательным действиям», Физкультура и спорт, Москва, 1985.