

Муниципальная бюджетная организация дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» с.Койгородок

Рассмотрено на методическом совете:
Протокол №1 от 25.08.2015

Принято на педагогическом совете
Протокол № 4 от 26.08.2015 года



Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта волейбол
на 1 год

Составитель: тренер-преподаватель
А.В. Коваль

Рецензиаты программы:
методист - Ремезова М.С.
тренер-преподаватель – Коваль А.В.

Койгородок, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Общие сведения	3
1.2. Характеристика вида спорта - волейбол	5
2. Нормативная часть	8
2.1. Форма проведения занятий	8
2.2. Годовое тематическое планирование	8
3. Методическая часть	9
3.1. Методическое обеспечение программы	9
3.2. Организационно-методические указания	9
3.3. Теоретическая подготовка	9
3.4. Физическая подготовка	9
3.5. Техническая подготовка	15
3.6. Тактическая подготовка	16
3.7. Предполагаемые результаты	16
4. Система контроля и зачета и зачетные требования	17
5. Перечень информационного обеспечения	18

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.Общие сведения

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу имеет физкультурно-оздоровительную направленность и составлена в соответствии с Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре и спорту в РФ». Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной методической деятельности в области физической культуры и спорта» (закон зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522).

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование техники физических упражнений, подвижных игр, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень физического развития ребенка. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания.

Актуальность программы заключается в том, что на сегодняшний день её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Программа благотворно воздействует на все системы детского организма. Необходимость подготовки гармонично-развитых в физическом отношении детей назрела давно. Такая подготовка помогает изучать основы развития двигательных качеств, средствами волейбола. Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения большего количества учащихся в социально-активные формы физкультурной деятельности, а именно в занятия волейболом. А также в необходимости воспитания детей, ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы в СОГ, отбору и комплектованию учебных групп для занятий волейболом, в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепить здоровье и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- сформировать стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом посредством волейбола;
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоить технику подвижных игр;
- воспитать трудолюбие;
- развить и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, прыгучесть и ловкость);
- достичь физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, которые необходимы для подготовки к общественно полезной деятельности;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий волейболом.

Основным условием выполнения этих задач является целенаправленная подготовка юных волейболистов, которая предусматривает следующие направления:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;

- повышение тренировочных и соревновательных упражнений, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и моральными качествами, спортсменов;

Программа предназначена для детей от 12-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

Срок реализации программы: 1 год.

Данная программа предусматривает:

- организацию спортивного отбора;
- проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных контрольных нормативов;

- регулярное проведение контрольных игр;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

Программа отражает основополагающие принципы спортивной подготовки юных волейболистов:

- принцип гармонизации личности и среды – ориентация на максимальную самореализацию личности;
- принцип гуманности – обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей;
- принцип системности и последовательности - предусматривает построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено. Это принцип позволяет ребенку овладеть навыками игры волейбол от простого к сложному, от репродуктивного к творческому;
- принцип индивидуальности. Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребенка, но и способствовать их дальнейшему развитию;
- Принцип творчества и успеха. Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по саморазвитию и самосовершенствованию своего «я»;
- принцип гибкой системы комплексного обучения – при определенных условиях в течение всего времени обучения тренер использует дифференцированный подход;
- принцип сознательности - предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение воспитанниками знаний и умений.

Цель - физическое воспитание детей, развитие их морально-волевых качеств, средствами волейбола.

Основными задачами программы являются:

Образовательные:

- обучить основам технике волейбола и упрощенным правилам игры;
- укреплять здоровье детей средствами физических упражнений;
- выявление и поддержка детей, проявивших яркие способности в избранном виде спорта;
- расширять знания в области волейбола и спорта в целом.

Воспитательные:

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать физические качества, посредством подвижных игр;
- развивать и расширять функциональные возможности организма; • прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- сохранять и повышать спортивную работоспособность.

Главная задача физкультурно-оздоровительной программы по волейболу заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных воспитанников средствами волейбола, в воспитании социальной активной личности, готовой к социально значимым видам деятельности.

Формой подведения итогов реализации программы является: сдача контрольных нормативов по физической подготовке учащихся; участие юных волейболистов в контрольных, городских соревнованиях по пионерболу, волейболу.

1.2.Характеристика вида спорта – волейбол.

Волейбол (англ. volleyball от volley - «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball - «мяч») - вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добрить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил FIVB(англ.) - Международная федерация волейбола. Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

Волейбол - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Для любителей волейбол - распространённое развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида - пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол (утверждённый конгрессом FIVB в ноябре 1998 года в Токио).

Изобретателем волейбола считается Уильям Дж. Морган, преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан(YMCA) в городе Холиоке (штат Массачусетс, США). 9 февраля 1895 года в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 197 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Морган назвал новую игру «минтонет». Позже игра демонстрировалась на конференции колледжей ассоциации молодых христиан в Спрингфилде и по предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда получила новое название - «волейбол». В 1897 году в США были опубликованы первые правила волейбола: размер площадки 7,6 x 15,1 м (25 x 50 футов), высота сетки 198 см (6,5 фута), мяч окружностью 63,5 – 68,5 см (25-27 дюймов) и массой 340 г, количество игроков на площадке и касаний мяча не регламентировалось, очко засчитывалось только при собственной подаче, при неудачной подаче её можно было повторить, играли до 21 очка в партии.

В процессе развития игры её правила, техника и тактика постоянно совершенствовались. Основные правила, часть из которых дошла до наших дней, сформировались в 1915-1925 годах: с 1917 года розыгрыш партии был ограничен 15 очками, а высота сетки составила 243 см; в 1918 году было определено количество игроков на площадке – шесть; с 1922 года разрешено не

более трёх касаний мяча; в 1925 году утверждены современные размеры площадки, размеры и вес волейбольного мяча. Эти правила применялись в странах Америки, Африки и Европы, в то время как в Азии вплоть до начала 1960-х годов играли по собственным правилам: с девятью или двенадцатью игроками на площадке 11x22 м без смены позиций игроками во время матча.

В 1922 году проведены первые общенациональные соревнования - в Бруклине состоялся чемпионат YMCA с участием 23 мужских команд. В том же году была образована федерация баскетбола и волейбола Чехословакии - первая в мире спортивная организация по волейболу. Во второй половине 1920-х годов возникли национальные федерации Болгарии, СССР, США и Японии. В тот же период формируются главные технические приёмы - подача, передачи, атакующий удар и блок. На их основе возникает тактика командных действий. В 1930-е годы появились групповой блок и страховка, варьировались атакующие и обманные удары. В 1936 году на конгрессе международной федерации по гандболу, проводившемся в Стокгольме, делегация Польши выступила с инициативой организовать технический комитет по волейболу как часть федерации по гандболу. Была образована комиссия, в которую вошли 13 стран Европы, 5 стран Америки и 4 страны Азии. Членами этой комиссии в качестве основных были приняты американские правила с незначительными изменениями: замеры проводились в метрических пропорциях, мяча можно было касаться всем телом выше пояса, после касания мяча на блоке игроку было запрещено повторное касание подряд, высота сетки для женщин - 224 см, зона подачи была строго ограничена.

С 2006 года FIVB объединяет 220 национальных федераций волейбола, волейбол является одним из самых популярных видов спорта на Земле. В августе 2008 года новым президентом FIVB был избран китаец Вэй Цзичжун. Наиболее развит волейбол как вид спорта в таких странах, как Россия, Бразилия, Китай, Италия, США, Япония, Польша. Действующим чемпионом мира среди мужчин является сборная Бразилии (2010), среди женщин - сборная России (2010).

Руководство FIVB продолжает вести работу над усовершенствованием волейбольных правил. Некоторые изменения были внесены в 2009 году, и в том же году на клубном чемпионате мира в Дохе (этот турнир был возрождён после 17-летнего перерыва) была опробована так называемая «золотая формула», согласно которой принимающая команда свою первую атаку должна проводить строго с задней линии. На практике это нововведение, которое по замыслу должно способствовать выравниванию возможностей соперников и позволить мячу дольше находиться в воздухе, не только не дало ожидаемого эффекта, но и привело к уменьшению зрелищности игры, за что было подвержено критике со стороны многих игроков, тренеров, специалистов и любителей волейбола. «Золотая формула» и другие возможные изменения в правилах будут обсуждаться на конгрессе FIVB в 2011 году и могут быть приняты по окончании Олимпийских игр в Лондоне.

Общие правила

Игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18x9 метров. Площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для мужчин - 2,43 м, для женщин - 2,24 м.

Игра ведётся сферическим мячом окружностью 65-67 см весом 260-280 г.

Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле в каждый момент времени могут находиться 6 игроков. Цель игры - атакующим ударом добить мяч до пола, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться.

Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жребию. После ввода мяча в игру подачей и успешного розыгрыша подача переходит к той команде, которая выиграла очко. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. После каждого перехода права подачи от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке.

Подача

Выполняет подачу игрок, который в результате последнего перехода перемещается из второй в первую зону. Подача производится из зоны подачи за задней линией игровой площадки с целью приземлить мяч на половине противника или максимально усложнить

приём. До того как игрок не коснётся мяча при подаче, ни одна часть его тела не должна коснуться поверхности площадки (в особенности это касается подачи в прыжке). В полёте мяч может коснуться сетки, но не должен касаться антенн или их мысленного продолжения вверх. Если мяч коснётся поверхности игровой площадки, подающей команде засчитывается очко. Если игрок, который подавал, нарушил правила или отправил мяч в аут, то очко засчитывается принимающей команде. Не разрешается блокировать мяч при подаче, прерывая его траекторию над сеткой. Если очко выиграно командой, которая подавала мяч, то подачу продолжает выполнять тот же игрок.

В современном волейболе наиболее распространена силовая подача в прыжке. Её противоположностью является укороченная (планирующая, тактическая) подача, когда мяч направляется близко к сетке.

Приём

Обычно принимают мяч игроки, стоящие на задней линии, то есть в 5-й, 6-й, 1-й зонах. Однако принять подачу может любой игрок. Игрокам принимающей команды разрешается сделать три касания и максимум после третьего касания перевести мяч на половину противника. Обрабатывать мяч на приёме можно в любом месте площадки и свободного пространства, но только не на самой половине площадки противника. При этом если приходится пасом переводить мяч обратно на свою игровую половину, вторая передача из трёх не может проходить между антеннами, а обязательно должна проходить мимо антенн. При приёме не допускается никакая задержка мяча при его обработке, хотя принимать мяч можно любой частью тела. Планирующую подачу могут принимать 2 игрока на задней линии, но для приема силовой подачи требуется уже 3 игрока.

Атака

Обычно при позитивном приёме мяч принимается игроками задней линии (1-е касание), доводится до связующего игрока (2-е касание), связующий передаёт мяч игроку атаки (3-е касание). При атакующем ударе мяч должен пройти над сеткой, но в пространстве между двумя антennами. При этом мяч может задеть сетку, но не должен задевать антennы или их мысленного продолжения вверх. Игроки передней линии могут атаковать с любой точки площадки. Игроки задней линии перед атакой должны отталкиваться за специальной трёхметровой линией. Запрещено атаковать (то есть наносить удар по мячу выше линии верхнего края сетки) только либеро.

Различают атакующие удары: прямые (по ходу) и боковые, удары с переводом вправо (влево) и обманные удары (скидки).

Блокирование

Это игровой приём, при котором защищающаяся команда препятствует переводу мяча при атаке противника на свою сторону, перекрывая его ход любой частью тела над сеткой, обычно руками, перенесёнными на сторону противника в рамках правил. Разрешается переносить руки на сторону противника при блокировании в той степени, чтобы они не мешали противнику до его атаки или другого игрового действия.

Блок может быть одиночным или групповым (двойным, тройным). Касание блока не считается за одно из трёх касаний. Блокировать могут только те игроки, что стоят на передней линии, то есть в зонах 2, 3, 4.

Либеро

Двое из 14 игроков (с 2009 года, ранее назначался только один либеро из 12 игроков) команды могут быть назначены либеро. Игроки этого амплуа не могут участвовать в атаке, в блоке и подавать. Форма либеро должна отличаться от формы остальных игроков. Разрешается заменять либеро неограниченное количество раз, не ставя в известность судью. Так как либеро не имеет права атаковать и блокировать, он обычно находится на задней линии, меняясь позицией с игроками, которых выгодно держать на передней линии, например с центральным блокирующим

Регламент

Волейбольная партия не ограничена во времени и продолжается до 25 очков. При этом если преимущество над противником не достигло 2 очков, партия будет продолжаться до тех пор, пока это не произойдёт. Матч продолжается до того, как одна из команд выиграет три партии. В пятой партии (тай-брейк) счёт идёт до 15 очков. В каждой партии тренер каждой из команд может попросить два тайм-аута по 30 секунд. Дополнительно в первых 4 партиях назначаются технические тайм-ауты по достижении одной из команд 8 и 16 очков (по 60 секунд). После окончания первых четырёх партий, а также при достижении одной из команд 8 очков в пятой партии, команды меняются сторонами площадки. В каждой партии тренер имеет право произвести не более 6 замен полевых игроков (кроме либера).

На XXXI конгрессе FIVB в Дубае были утверждены изменения в правилах, вступившие в силу с сезона 2009 года. Теперь заявка команды в официальных международных встречах составляет 14 игроков, 2 из которых либера. Также изменено толкование ошибок «касание сетки» и «заступ» на игровую половину противника, уточнено определение блокирования, внесены процедурные изменения, касающиеся функций судей и порядка проведения замен.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1.Форма проведения занятий

Подготовка юных волейболистов в СОГ проходит в форме теоретических и практических занятий, игр и соревнований, эстафет с элементами волейбола. Годовой учебно-тематический план программы по волейболу рассчитан на 36 недель.

Основной формой проведения тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; участие в соревнованиях и оздоровительных мероприятиях; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

Число учащихся в группах соответствует нормативным требованиям подготовки волейболистов.

2.2.Годовое тематическое планирование

п/п	Название разделов или тем	4 часа	5 часов
1	Теоретическая и методика физической культуры и спорта (часов)	10	12
2	Общая физическая подготовка (часов)	60	70
3	Специальная физическая подготовка (часов)	16	20
4	Избранный вид спорта (часов) Тактическая подготовка (часов) Техническая подготовка (часов)	50 15 35	70 20 50
5	Выполнение контрольных нормативов (часов)	4	4
6	Участие в соревнованиях	4	4
	Всего часов:	144	180

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методическое обеспечение программы.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий в СОГ продолжительностью не более 1 ч. 30 минут.

На тренировочных занятиях применяются разнообразные формы и методы:

- Словесный.

- Наглядный.

- Практический: метод целостного обучения; расчененный метод; повторный; игровой; соревновательный; метод круговой тренировки. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

3.2. Организационно методические указания.

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия не должны быть ориентированы на быстрое достижение высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных волейболистов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

3.3. Теоретическая подготовка.

Гигиена, режим дня и питание занимающихся спортом детей.

Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, требования к инвентарю для занятий волейболом. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма.

Физическая культура и спорт в России. История возникновения игры в волейбол. Достижения и успехи Российских и зарубежных спортсменов.

Техника безопасности и спортивный травматизм. Техника безопасности на тренировке. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм детей. Врачебный контроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Физические способности и физическая подготовка. Основные правила игры в волейболе.

3.4. Физическая подготовка.

Физическая подготовка подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную (СФП).

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных физических качеств, двигательных навыков, совершенствование функциональной деятельности организма и улучшение состояния здоровья. Общая физическая подготовка должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость, ловкость.

ОФП включает в себя:

Общие развивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения для повышения быстроты бега. Прыжки с места, с разбега. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с резиновыми жгутами.

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем, остановки.

Гимнастика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. На снарядах: висы, упоры, подтягивания, лазания. Для мышц туловища, ног, таза.

Акробатика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост.

Легкая атлетика. Бег с ускорением. Эстафетный бег с препятствиями, бег на 30, 60м. Прыжки с места в длину, вверх с разбега. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, точность.

Спортивные и подвижные игры. Беговые эстафеты с бросками, ведением и передачей мяча, «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Снайперы», «Охотники и утки», «День и Ночь», «Уголки», «Перестрелка», Пионербол.

Задача специальной физической подготовки – развитие физических качеств, специфических для игры в волейбол.

Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его игру быстрой, маневренной подвижной, здесь тренер использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

Упражнения для развития быстроты ответных действий: По сигналу бег на 5,10,15м из различных исходных положений; сидя, лежа на спине, из упора лежа на животе, перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег, повороты в беге.

Упражнения для развития выносливости: кроссы на местности, бег в чередовании со спортивной ходьбой.

Упражнения на развитие гибкости: наклоны вправо влево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя.

Упражнения для развития специальной силы: броски и ловля набивного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, подъем туловища лежа на спине и животе, приседания на одной ноге «пистолетом».

Упражнения на развития ловкости и прыгучести: Кувырки вперед и назад из упора присев. Кувырки вперед и назад через плечо. Многократные прыжки на одной ноге, с подтягиванием колен, темповье прыжки на скамейку и со скамейки, прыжки вверх из глубокого приседа, спрыгивание с тумбы с последовательным прыжком в глубину, круговые вращения кистями рук. Ведение мяча двумя руками. Подвижные игры с мячом. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук, то же с прыжком вверх.

Упражнения для развития быстроты: ускорение отрезков 30м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим касанием мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание колена, круговые вращения стопой ноги. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упражнение «циркуль» на ногах, пальцы рук на месте. Ходьба на полусогнутых ногах. Броски набивного мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Броски набивного мяча из-за головы с максимальным пригибанием. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на руках

Задания для развития физических качеств волейболистов.

1 Ускорения на 20-30 м, кол-во 2-3

2 Ускорения на 30-40 м, кол-во 2-3

3 Ускорения на 10, 15, 20 м, кол-во/под 1-2/1

- 4 Ускорения из различных и.п. на 6, 9м кол-во/под 2-3/1
- 5 Тоже с мячом, кол-во/под. 3/1-2
- 6 Ускорение лицом спиной на 9м, кол-во 1-2
- 7 Броски и ловля баскет\б. мяча у стены, кол-во/под 10-15/1-2
- 8 Скоростные толчки набивного мяча от груди, над головой (массой 0,5-1 кг.), кол-вл/под. 4-6/1-2
- 9 В прыжке поймать мяч двумя руками бросить до приземления партнеру6-8/1
- 10 «Уголки», мин. 10-15
- 11 «Салки», мин. 6-8
- 12 «Метко в цель», мин. 4-5
- 13 «Невод», мин. 5-8
- 14 «Снайперы» (с одним и двумя мячами), мин. 10-15
- 15 Ручной мяч, футбол мин. 15-20
- 16 Баскетбол, мин. 10-12
- 17 Бег лицом-спиной 2\3м, кол-во 1-2
- 18 Бег лицом-спиной 2\6м, кол-во 1-213
- 19 «Рваный бег» с изменением направления (на 3,6,9м), кол-во 1-3
- 20 То же по сигналу выполнения задания (имитация передачи сверху, снизу в падении), кол-во1-3
- 21 Прыжки вверх с доставанием подвешенных на разной высоте мячей, кол-во/серии 10-15/1-2
- 22 Прыжки со скакалкой, кол-во/серии 30/5-7
- 23 Бег на месте с высоким подниманием колен, с. 10
- 24 Стопорящий шаг на 1-2 метра, поворот на 180, повторение задания в другую сторону, с. 10
- 25 Тоже, соревнования в парах, с последующим ускорением на 3-9 м по сигналу, кол-во/с. 3\10
- 26 Броски и ловля набивного мяча, кол-во/под 6-8/1
- 27 В парах: ловля -бросок н/мяча и имитация (блока, нападающего удара, передачи мяча с перемещением), кол-во/под 4-6/1-2
- 28 Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену с хлопком, расстояние от стены 0,5 м, кол-во 5-7
- 29 То же, но с использованием скамейки, кол-во 5-8
- 30 Поднимание туловища из положения лежа лицом вниз на г/скамейке (ноги держат партнеры), кол-во5-8
- 31 Сгибание и разгибание туловища, касаясь набивным мячом пола, кол-во/под 5-10/1-2
- 32 Приседания «пистолетом» 8-10
- 33 Многократные прыжки на одной ноге, кол-во 6-8
- 34 Темповые прыжки на скамейку и со скамейки, кол-во 10-15/1-2
- 35 Спрывгивание с тумбы высотой 40см с последующим прыжком в длину, кол-во/под 4-6/1-2
- 36 То же, но после приземления в прыжке достать подвешенный мяч, кол-во/под 4-6/1-2
- 37 Прыжки в глубину с последующим впрыгиванием на возвышение(горку матов), кол-во/под 5-6/1-2
- 38 Упор лежа сзади. Продвижение ногами вперед на скорости («паучок»), м 6-8
- 39 Ускорение с н/мячом на 4-6 м с последующим выполнением упражнения (2-4 элемента по заданию), кол-во/под 2-3/1-2
- 40 Броски и ловля н/мяча с перемещением влево и вправо, кол-во/под 10-15/1-2
- 41 Броски м/мяча в прыжке через сетку , кол-во/под 5-7/1-2
- 42 В быстром темпе переходить из стойки на коленях в положение присев с последующей акробатикой (2-3 элемента), кол-во 4-6
- 43 «Белые медведи», мин 7-8

- 44 «Гонка с выбыванием», мин. 3-4
- 45 «Поймай лягушку» (салки прыжками в низком приседе), мин. 4-5/14
- 46 «Лапта», мин 20-30
- 47 Баскетбол, мин 15-20
- 48 Гандбол, мин 10-15
- 49 Чередование беговых упражнений на 15, 20, 25 метров с буксировкой груза (резиновым жгутом), кол-во/под 5-6/1
- 50 Поочередные круговые движения руками с резиновым жгутом с последующим ускорением на гору на 10-20 метров, кол-во/под до отказа/1-3
- 51 Медленный равномерный бег в сочетании с быстрой имитацией соревновательных действий (н.у., блока..). мин 2
- 52 Игра «Удочка прыжковая», мин 6
- 53 Упор присев – упор лежа и т.д., кол-во/под 3-5/1-2
- 54 «Салки» - убегающий и догоняющий осуществляют видение, в сочетании с элементами акробатики (по запросу убегающего), мин 4
- 55 Падение вперед из упора присев с отведением правой или левой ноги вверх назад, встать через упор присев и повернуться на 180 %, падение в обратном направлении, кол-во 4-5
- 56 То же, но из основной стойки падение на руки шагом вперед, кол-во 4-5
- 57 Подбрасывать и ловить малый мяч, лежа на животе, кол-во/под 7-8/1-2
- 58 Бросок малого мяча в пол, после отскока поймать мяч на максимальной высоте одной рукой, выполнив правильное запрыгивание, кол-во/под 6-8/1-2
- 59 Подбросить малый мяч вверх, присесть, коснуться рукой пола, встать с поворотом на 180% и поймать мяч, кол-во/под 5-6/1-2
- 60 То же, но подбрасывая вверх мяч, поочередно касаться руками плеча, пояса, пола, кол-во/под 4-5/1-2
- 61 Двое стоят на расстоянии 6 метров от стены лицом к мишени. Первый совершают броски, второй ловит и перебрасывает мяч первому, кол-во 5-6
- 62 Приемы и передачи из положения сидя (расстояние 3-4 метра), кол-во 8-10
- 63 Броски и ловля (прием) мяча, отскочившего от стены. Партнеры поочередно направляют мяч под углом, кол-во 10-15
- 64 Бросок набивного мяча в парах, поворот на 360%, перекат на спину, кувырок через плечо, кол-во 5-6
- 65 То же, но с кувырком назад, акцент на перемещение в исходное положение, кол-во 4-5
- 66 Стоя у стены лицом к мишени на расстоянии 4-5 метров, ударом мяча в пол в прыжке одной рукой направить мяч в мишень, кол-во 6-8
- 67 И.П. Партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в 4-5/15 локтевых суставах. Отводить лопатки назад с пригибанием плечевого пояса, за счет совместных усилий, возвращаться в и.п., кол-во
- 68 То же, но взявшись руками внизу (вверху) выпадом вперед, кол-во 4-6
- 69 И.П. Стойка ноги врозь. В руках набивной мяч массой 1-2 кг, круговые движения туловищем в правую и левую стороны, мин 1-2
- 70 И.П. Ноги врозь. Спиной к стене на расстоянии 2 метра с мячом в руках. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, кол-во/под 5-6/1-2
- 71 И.П. Сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены. Прогибаясь в пояснице, согибаться вперед и выпрямляться, кол-во 4-6
- 72 И.П. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогибаясь в грудной клетке, опираясь на пол затылком, руки прижать к бедрам, кол-во до отказа
- 73 И.П. Упор, сидя на коленях. Волнообразный переход в упор на животе с последующим возвращением в и.п., кол-во 5-6

74 И.П. Стойка на одной ноге, опираясь другой на г/стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения, кол-во 1-2.

Задания для развития специальных физических качеств.

1 Тренер (партнер) броском в пол направляет мяч в сторону принимающего игрока, расстояние 4-6 метров. Игрок после быстрого перемещения под траекторию спускающегося мяча и остановки принимает его на голову, акцентируя внимание на стойке, кол-во/под 5-7/1-2

2 То же, но защитник стоит спиной (в низкой стойке, в полу приседе и т.д.), кол-во/под 4-5/1-2

3 То же, но мяч через сетку в сторону защитника по высокой траектории вводят два партнера, кол-во/под 5-6/1-2

4 То же, но второй партнер с набивным мячом у сетки. По окончании первого действия ловля и обратный бросок набивного мяча имитируя передачу сверху двумя руками. Акцент в фазе передачи на опорную ногу, кол-во/под 5-6/1-2

5 На одной стороне нападающий в зоне 4, в руках и рядом малые мячи, через сетку блокирующий в зоне 2 и защитник в зоне 6, который имитирует прием страховку нападения после перемещения, кол-во/под 10/5-7

6 То же, но с последующей имитацией приема от броска (удара) по ходу соперника зоны 2, кол-во/с 10/10-20

7 То же, но еще защитник в зоне 5, обходная страховка защиты с последующим переключением к страховке 5/10-15/16 нападения – бросок мяча (имитация ударов) в сетку, сер/с

8 То же, но с установкой «взвинтить» темп в нападении – защитникам непременно коснуться мяча, кол-во/с 4/15-20

9 То же, но в облегченных условиях – акцент на технику, кол- во/с 2/10-15

10 Многократные броски набивного мяча от головы двумя руками и ловля (имитируя прием снизу), кол-во/с 6-8/1-2

11 Поочередно броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают игроку партнеры, кол-во/под 5-7/1-2

12 Поочередное отбивание набивным мячом (имитируя прием сверху или снизу) малых мячей которые со всех сторон кидают игроку партнеры, кол-во/под 5-7/2-3

13 Одновременное и переменное сгибание лучезапястных суставов (ладони на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз). Расстояние от стены постепенно увеличиваем, кол-во/под 4-6/2

14 То же, но опираясь о стену пальцами, кол-во/под 6-8/2

15 Из исходного положения - лежа на груди, спине (расстояние между партнерами 2-4 метра), перекатить набивной мяч, кол- во/под 6-8/1-2

16 Из исходного положения - сидя на полу, имитация верхней передачи набивным мячом вверх, кол-во/под 10-15/1-2

17 То же, но броски и ловля после предварительного удерживания мяча на вытянутых руках 6-10 секунд, кол- во/под 5-7/1-2

18 Поочередные броски и ловля набивных мячей, имитируя передачу сверху из и.п., стоя на коленях, кол-во/под 6-8/1-2

19 Броски набивного мяча с руки на руку, кол-во 8-10

20 Броски набивного мяча одной рукой над головой: правой – влево, левой – вправо, кол-во 8-10

21 Броски набивного мяча через сетку на дальность (точность), кол-во 8-10

22 То же, но после элемента акробатики с акцентом на технику, кол-во 4-6

23 Уступающее силовое сопротивление партнеру при сгибании и разгибании рук, кол-во/под 5-7/1-2

24 Многократные удары по мячу на резиновых амортизаторах , кол-во/под 10-12/2-3

25 Метание малого мяча правой и левой рукой в цель на полу (расст. 6-10м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке, кол-во/под 12-15/2-3

- 26 То же, но через сетку на заднюю линию. Мяч для осуществления имитации удара передается в прыжке, кол-во/под 10-15/3-4
- 27 То же, но с акцентом на волевую подготовку – попасть в 5/10-15/17 цель последние два раза, кол-во/с
- 28 Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с активным движением кистей сверху вниз. Партнер ловит мяч у пола, кол-во/под 6-8/1-2
- 29 То же, но через сетку, кол-во/под 6-8/1-2
- 30 Метание теннисного мяча в цель на стене, преодолевая сопротивление резинового экспандера, удерживающего руку за нижнюю часть предплечья, кол-во/под 6-8/1-2
- 31 В парах. Броски набивного мяча в прыжке, направление и траектория полета мяча задается сигналом, подаваемым в фазе полета, кол-во/под 5-6/1-2
- 32 Спрывгивание с высоты 50 см. с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах, кол-во/под 4-5/1-2
- 33 То же, но с последующим броском малого мяча в пол и ударом через сетку после отскока, кол-во/под 6-8/1-2
- 34 То же, но с двумя малыми мячами. Мяч для повторного удара передается в прыжке, кол-во/под 6-8/1-2
- 35 Многократные перемещения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком, вперед и назад, кол-во/под 10-12/1-2
- 36 То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180, кол-во/под 8-10/1-2
- 37 То же, но в зависимости от направления движения «соперника», кол-во/под 6-8/1-2
- 38 Игра в парах: «Встань передо мной». Нападающий изменяет направление (в границах площадки) и делает резкие остановки, перемещаясь по линии сетки. Блокирующий контролирует перемещения игрока, при каждом вставая у него на пути, кол-во/под 8-10/1-2
- 39 Перемещения вдоль сетки и касание мяча на резиновых амортизаторах (либо набивного мяча), кол-во/под 5-6/1-2
- 40 То же, но после перемещения вперед – вправо, вперед – влево, кол-во/под 6-8/1-2
- 41 Прыжки вперед из глубокого приседа с помощью рук, кол-во/под 10-12/1-2
- 42 То же, но угол между бедром и голенюю 90, кол-во/под 8-10/1-2
- 43 Подбросить мяч вверх – в стену, выйти на его траекторию и двумя руками в прыжке отбить мяч на максимальной высоте, 5-7/1-2
- 44 То же, но подбрасывать мяч вверх – в стороны, кол-во/под 5-7/1-2
- 45 То же, но мяч с противоположной стороны подбрасывает партнер, кол-во/под 5-7/1-2
- 46 Перемещение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться набивного мяча. Партнеры, имитируя нападающий удар, выносят набивной (волейбольный) мяч 3/20-30/18 над сеткой, сер/с
- 47 То же, но после очередного блокирования защитные действия, сер/с 3/10-20
- 48 В парах у сетки. Многократная имитация блокирования, после предварительной имитации само страховки, включая само страховку в падении, сер/с 2/10-20
- 49 То же, но после одного блокирования (удара) и само страховки игроки меняются ролями, кол-во/подх. 5-7/2

Задания для эффективного обучения техники игры в волейбол.

- 1 Наложение кистей рук на мяч (мяч на полу) и удержание его в основной стойке, кол-во/с 4/3-5
- 2 Наложить кисти рук на мяч, подвешенный на шнуре, с последующей имитацией передачи, кол-во/под 8-10/1-2
- 3 Подбросить мяч над собой и поймать его в волейбольной стойке верхней передачи, кол-во/под 6-8/1-2
- 4 Верхняя передача партнеру после собственного набрасывания над собой. Партнер ловит мяч и задание повторяется, кол-во/под 8-10/1-2
- 5 Игрок возвращает брошенный партнером мяч передачей сверху двумя руками, кол-во/под 8-10/1-2

- 6 То же, но мяч направлен в сторону от принимающего (влево и вправо), кол-во/под 8-10/1-2
- 7 Передача в стену на месте после перемещения приставными шагами вправо-влево, кол-во 10-15
- 8 То же, но в парах на месте и после перемещения, кол-во 10-15
- 9 Многократное выполнение передачи мяча в сочетании со страховкой удара в рамках соответствующих микро- поединков, кол-во/с 12/20-30
- 10 Из и.п. стойки волейболиста имитация приема снизу, с последующим контактом с мячом. Тренер (партнер) удерживает мяч на оптимальной высоте, кол-во 10-12
- 11 То же, но мяч подвешен на шнуре, кол-во 8-10
- 12 Нижняя передача подвешенного мяча стоя на месте и после перемещения, кол-во 10-12
- 13 В парах. Расстояние 5-бетров. Первый бросает мяч в пол на расстоянии 2метра от принимающего, который перемещается под мяч и передачей снизу возвращает его, после чего перемещается на свое место, кол-во/под 15-20/1-2
- 14 То же, но партнер располагается справа (слева) от принимающего, кол-во/под 15-20/2-3
- 15 То же, но мяч вводится в сторону от принимающего, кол- во/под 15-20/2-3
- 16 Прием мяча снизу от партнера на месте и после 2/20-3019 перемещения, сер/с
- 17 Передача мяча в стену на месте и после перемещения, сер/с 3/20-30
- 18 Имитация подачи с последующим наложением руки на мяч, кол-во 6-8
- 19 Подбрасывание мяча вверх с последующим контактом с ним руки на оптимальной для игрока высоте, кол-во/под 6-8/1-2
- 20 Подбрасывание мяча над собой и ловля, кол-во/под 6-10/1-2
- 21 Подача снизу на партнера, кол-во 10-12
- 22 Подача на точность по низкой траектории, кол-во 10-12
- 23 То же, но по высокой траектории, кол-во 10-12
- 24 Подача на точность через сетку, кол-во 10-12
- 25 Прыжок вверх толчком двух ног с одного, двух и более шагов, кол-во/под 12-15/2-3
- 26 Удар по мячу кистью, закрепленному в резиновых амортизаторах, кол-во/под 10-15/1-2
- 27 Н.У. а парах с места после своего набрасывания, кол-во/под 10-15/1-2
- 28 Серийные удары кистью по мячу у сетки, мин 2-3

3.5. Техническая подготовка.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинопрограмм, видеомагнитофонных записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

3.6. Тактическая подготовка

➤ Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

➤ Тактическая подготовка – это искусство ведения соревнования с противником.

➤ В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психологические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

➤ Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений, применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

➤ Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата.

➤ Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. При тактической подготовке необходимо изучить опыт сильнейших, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей.

➤ Тактическое мастерство базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

➤ Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

➤ Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

3.7. Предполагаемые результаты.

Образовательные знания, умения и навыки: знать основные правила игры в волейбол; общие технические приемы; стойки и перемещения.

Воспитательные умения и навыки: уметь слышать и слушать товарища; ознакомлены с понятием «общение», «культура», «спортивная этика»; чувство коллективизма.

Развивающие умения и навыки: развиты физические качества при проведении подвижных игр, эстафет; повышен интерес к занятиям волейболом.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является уточнения в планировании учебно-тренировочного процесса, дозировка физических нагрузок в недельном цикле, определения длительности интервалов отдыха между упражнениями и тренировками, нахождение наиболее рационального сочетания различных средств физических упражнений на занятиях.

Практическая реализация врачебно-педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание тренировочных занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет по двум наиболее важным направлениям: определение степени усвоения техники двигательных действий; определение уровня развития двигательных (физических) качеств.

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах СОГ является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. В общем случае углубленное медицинское обследование спортсменов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Основные формы врачебного контроля:

- регулярные врачебные обследования и контроль учащихся;
- врачебно-педагогические наблюдения за учащимися во время тренировочных занятий и на соревнованиях;
- санитарно-гигиенический контроль мест и условий проведения занятий;
- профилактика спортивного травматизма и заболеваний;
- санитарно-просветительская работа и пропаганда физической культуры, спорта, здорового образа жизни.

Тестирование общей физической подготовленности, осуществляется два раза в год в октябре и мае. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся.

Контрольные упражнения (тесты)	
Юноши	Девушки
Бег на 30 м (не более 6,1 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Челночный бег 5х6 м (не более 14 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 13,5 с)
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10 м)
Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 34 см)	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 26 см)
Приём – передача сверху над собой 10 раз	Приём – передача сверху над собой 10 раз
Приём-передача сверху в парах 10 раз каждый	Приём-передача сверху в парах 10 раз каждый
Подача по зонам 3 из 5	Подача по зонам 3 из 5
Прием с подачи 3 из 5	Прием с подачи 3 из 5
Прием-передача снизу – Приём-передача сверху 10 раз каждый	Прием-передача снизу – Приём-передача сверху 10 раз каждый
Подъем туловища за 30 секунд (не менее 25 раз)	Подъем туловища за 30 секунд (не менее 20 раз)
Бег 1000 м. (не более 4.10 мин.)	Бег 1000 м. (не более 4.30 мин.)
Подъем туловища на высокой перекладине (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М.; 1991
4. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу; - Иркутск, 1999.
5. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
6. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998
7. Основы управления, подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
8. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М., 2000.
9. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.