

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Иркутска  
средняя общеобразовательная школа № 12

Рассмотрена на  
Научно-методическом  
совете  
Протокол № 7

от « 07 » 08 201 7 г.

Согласовано:  
Заместитель директора по ВР  
МБОУ г. Иркутска СОШ № 12  
И. А. Бабыкина  
от « 07 » 08 201 7 г.



Рабочая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
секции физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»  
для учащихся 5-9-х классов

Срок реализации программы – 3 года (2017/2018 – 2019/2020 гг.)

Разработчик программы:  
Кадыров Зафар Аминович,  
педагог дополнительного образования  
МБОУ г. Иркутска СОШ № 12

Иркутск, 2017 г.

**Рабочая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**Секции физкультурно-спортивной направленности**  
**«Волейбол»**  
**для учащихся 5-9-х классов**

## **1. Пояснительная записка**

Программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства науки образование РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная (направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья).

**Значимость и педагогическая целесообразность программы.** Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

**Отличительные особенности программы.** Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека. Занятия по данной программе, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

**Программа - модифицированная** – учебная программа по волейболу составлена на основе примерных учебных программ секции «Волейбол».

**Программа актуальна** на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Новизна** программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Программа предназначена для подростков 11-16 лет (5-9 классы). Спортивную секцию «Волейбол» могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

**Программа рассчитана на 3 года.** Всего на освоение программы отводится: 486 часов.

**Занятия проводятся:**

- 1-й год обучения -162 часа (36 учебных недель);
- 2-й год обучения -162 часа (36 учебных недель);
- 3-й год обучения - 162 часа (36 учебных недель).

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий**

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 учебных часа + 2,5 учебных часа (1 час – 45 минут, перерыв между занятиями – 10 минут)

2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 учебных часа + 2,5 учебных часа (1 час – 45 минут, перерыв между занятиями – 10 минут)

3 год обучения – 2 раза в неделю по 2 учебных часа + 2,5 учебных часа (1 час – 45 минут, перерыв между занятиями – 10 минут)

**Наполняемость учебной группы:**

- 1-й год обучения – от 15 до 30 человек;
- 2-й год обучения – от 15 до 30 человек;
- 3-й год обучения - от 15 до 30 человек.

**Цель программы** - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

**Основными задачами программы являются:**

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу.

## **2. Комплекс основных характеристик программы**

**2.1. Объем программы** - программа рассчитана на 3 года. Всего на освоение программы отводится: 486 часов.

1-й год обучения -162 часа (36 учебных недель, по 4,5 недельных часа);  
2-й год обучения -162 часа (36 учебных недель, по 4,5 недельных часа);  
3-й год обучения - 162 часа (36 учебных недель, по 4,5 недельных часа).

## 2.2. Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется в едином педагогическом процессе: формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов учащимися, единства общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при современных подходах: систематичность, индивидуализация (изучение особенностей каждого занимающегося), метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, оптимальность и сбалансированность.

**Спортивные методы:** метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

**Разноуровневость** физических упражнений направлена на развитие функциональных особенностей организма, на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

**Этап начальной подготовки (НП).** На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся школы, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки 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.

Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки учащихся.

Задачи:

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

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

- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

**Учебно-тренировочный этап (УТ).** Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения

учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

Задачи:

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

- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;

- приучение к соревновательным условиям;

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

### **2.3. Содержание программы**

#### ***I ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ***

##### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом.

Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. *Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

##### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

1. *Физическая культура и спорт в России.* Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития

физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

2. *Состояние и развитие волейбола.* Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.

3. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

5. *Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

6. *Правила соревнований, их организация и проведение.* Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

7. *Основы техники и тактики игры в волейбол.* Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.

8. *Основы методики обучения волейболу.* Понятие об обучении технике и тактике игры.

Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

9. *Планирование и контроль* учебно-тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.

10. *Оборудование и инвентарь*. Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.

11. *Установка игрокам* перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

## **II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ)**

#### ***Общая физическая подготовка (ОФП)***

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения*. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (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 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

#### *Специальная физическая подготовка (СФП)*

*Бег с остановками и изменением направления.* «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

*Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

*Упражнения с отягощениями* (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячометом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием

подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

### **III. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ 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 набрасывания 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 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 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

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 на 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 Ф-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над 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).

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

### **Техника нападения**

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

3. Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача.

4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

### **Техника защиты**

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

3. Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

## **Третий год подготовки**

### ***Техника нападения***

1. Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2,1 -4 на расстояние 7- 8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

2. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания - с места и после перемещения; с набрасывания партнера - с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

3. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

4. Поддачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3,1 -2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; поддачи (подряд 5 попыток); поддачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар

с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3,4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

#### ***Техника защиты***

1. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

2. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

## **IV. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

#### ***Тактика нападения***

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, 6 с 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».

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

### ***Тактика нападения***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки -лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

### ***Тактика защиты***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

## **Третий год подготовки**

### ***Тактика нападения***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.

3. *Командные действия:* система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

### ***Тактика защиты***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления).

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения);

переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

## **V. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ 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.

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

### **Третий год подготовки**

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.
3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).
4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.
5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.
6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.
7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей

подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

#### 2.4. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

После освоения программы обучающиеся должны

✓ **знать /понимать:**

– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

✓ **уметь:**

– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

– выполнять технические действия по волейболу;

– выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

✓ **использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:

– проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

– включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### 3. Комплекс организационно-педагогических условий

#### 3.1. Учебный план

##### Учебно-тематический план 1 года обучения (этап начальной подготовки)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего часов	Теоретические	Практические	
1.	Физическая культура и спорт в России.	2	2	-	
2.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1,5	1,5	-	
3.	Влияние физических упражнений на организм человека.	1	1	-	
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	-	
5.	Правила игры в волейбол	2,5	2,5	-	
6.	Места занятий и инвентарь.	2	2	-	
7.	Общая и специальная физическая подготовка	63	1	62	
8.	Основы техники и тактика игры	68	1	67	
9.	Контрольные игры и соревнования	9	1	8	
10.	Контрольные испытания	4,5	-	4,5	
11.	Экскурсии, посещение соревнований	6,5	-	6,5	
	Промежуточная аттестация				Контрольные игры и соревнования
	Итого	162	14	148	

##### 2 и 3-й года обучения (учебно-тренировочный этап)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы промежуточной
		Всего	Теоретические	Практические	

		часов			аттестации
1.	Физическая культура и спорт в России.	2	2	-	
2.	Состояние и развитие волейбола.	1	1	-	
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1,5	1,5	-	
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	-	
5.	Нагрузка и отдых	2,5	2,5	-	
6.	Правила соревнований, их организация и проведение	2	2	-	
7.	Основы техники и тактики игры в волейбол	63	1	62	
8.	Основы методики обучения волейболу	9	1	8	
9.	Оборудование и инвентарь.	2	2	-	
10.	Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр	2,5	2,5	-	
11.	Общая и специальная физическая подготовка	61	1	60	
12.	Контрольные игры и соревнования	9	1	8	
13.	Контрольные испытания	4,5	-	4,5	
	Промежуточная аттестация				Контрольные игры и соревнования
	Итого	162	19,5	142,5	

### 3.2. Календарно-учебный график 1 год обучения

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Раздел № 1	18	18	18	20	14	18	20	18	18

Промежуточная аттестация									Контрольные игры и соревнования
Всего	18	18	18	20	14	18	20	18	18

### 2 год обучения

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Раздел № 1	18	18	18	20	14	18	20	18	18
Промежуточная аттестация									Контрольные игры и соревнования
Всего	18	18	18	20	14	18	20	18	18

### 3 год обучения

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Раздел № 1	18	18	18	20	14	18	20	18	18
Промежуточная аттестация									Контрольные игры и соревнования
Всего	18	18	18	20	14	18	20	18	18

### 3.3. Оценочные материалы

#### Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки учащихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности учащихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как учащиеся применяют их в игре.

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения  
(юноши)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)		
		1-й год	2-й год	3-й год
1.	Длина тела, см	160	180	186
2.	Бег 30 м, с	5,5	5,0	4,8
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,0	-	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-	26,0	24,9
5.	Прыжок в длину с места, см	185	216	240
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	58	70
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	5,8 11,0	7,0 13,0	8,2 13,8
8.	Становая сила, кг	70	106	126

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения  
(девушки)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)		
		1-й год	2-й год	3-й год
1.	Длина тела, см	157	174	178
2.	Бег 30 м, с	5,9	5,7	5,6
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,2	-	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-	28,7	27,4
5.	Прыжок в длину с места, см	165	200	216
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	46	50

7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя	4,0	5,7	6,5
		8,0	10,8	13,5
8.	Становая сила, кг	55	84	94

### 3.4. Методическое обеспечение программы

К методическому обеспечению относятся:

- программы, сборники упражнений разных авторов, для всех используемых в образовательной деятельности спортивной работы;
- видео записей, необходимых для просмотра специальных материалов и анализа спортивных соревнований.

**Формами педагогического контроля** являются итоговые игры соревнования один раз в полугодие, открытые уроки, которые также способствуют поддержанию интереса к работе, нацеливают учащихся на достижение положительного результата. В практической части занятия обязательно отмечается активность и упорство учащихся, показанные ими в ходе тренировки, анализа своих достижений и поиска решения предложенных проблемных ситуаций.

#### **Формы организации деятельности на занятии:**

Программа предусматривает сочетание как групповых, так и индивидуальных занятий, посещений экскурсий и соревнований.

Основная форма образовательной работы с подростками: спортивные тренировки, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование спортивных способностей каждого учащегося.

Занятия включают чередование различных **видов деятельности**: просмотр и обсуждение соревновательных моментов, тренировочные упражнения, спортивные тренировки. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На этих занятиях дети получают информацию о волейболе, его истории развития и традициях.

## 4. Иные компоненты

### 4.1. Календарно-тематический план программы «Волейбол» первый год обучения 162 часа в год

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Форма занятия	Форма аттестации
1.	Физическая культура и спорт в России.	2	Групповая	
2.	Сведения о строении и функциях организма человека.	2	Групповая	
3.	Влияние физических упражнений на организм человека.	1	Групповая	
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2	Групповая	

5.	Правила игры в волейбол	2,5	Групповая	
6.	Места занятий и инвентарь.	2	Групповая	
7.	Техническая подготовка. Волейбольные стойки (высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2,5	Групповая/ индивидуальная	
8.	Тактические действие. Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	2	Групповая/ индивидуальная	
9.	Специальная физическая подготовка. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая ). Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2,5	Групповая/ индивидуальная	
10.	Техническая подготовка. Пас предплечьями в движении.	2,5	Групповая/ индивидуальная	
11.	Контрольные игры и испытания. Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.	2	Групповая/ индивидуальная	
12.	Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	2,5	Групповая/ индивидуальная	
13.	Техническая подготовка. Пас предплечьями в движении.	4,5	Групповая/ индивидуальная	
14.	Экскурсии, посещение соревнований	2	Групповая/ индивидуальная	
15.	Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	2,5	Групповая/ индивидуальная	
16.	Техническая подготовка. Боковая подача.	2	Групповая/ индивидуальная	
17.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафета.	2,5	Групповая/ индивидуальная	
18.	Тактическая подготовка. подача и пас предплечьями.	4,5	Групповая/ индивидуальная	
19.	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища	2,5	Групповая/ индивидуальная	
20.	Тактические действие. Прием подачи в правой	2,5	Групповая/	

	и левой задних зонах.		индивидуальная	
21.	Тактические действие. Нацеленная подача	2	Групповая/ индивидуальная	
22.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	4,5	Групповая/ индивидуальная	
23.	Техническая подготовка. Передача сверху.	2,5	Групповая/ индивидуальная	
24.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	2,5	Групповая/ индивидуальная	
25.	Техническая подготовка. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	2	Групповая/ индивидуальная	
26.	Техническая подготовка. Передача-перемещение-передача.	2,5	Групповая/ индивидуальная	
27.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.	4,5	Групповая/ индивидуальная	
28.	Тактическая подготовка. Передача безадресного мяча.	2,5	Групповая/ индивидуальная	
29.	Техника нападения. Круг за кругом.	2	Групповая/ индивидуальная	
30.	Техника нападения. Высокая прострельная передача.	2,5	Групповая/ индивидуальная	
31.	Техника защиты. Пас из неудобного положения.	4,5	Групповая/ индивидуальная	
32.	Техническая подготовка. Поддача, пас предплечьями и второй пас.	2,5	Групповая/ индивидуальная	
33.	Контрольные игры и соревнования	4,5	Групповая/ индивидуальная	
34.	Техническая подготовка. Нижняя подача.	4,5	Групповая/ индивидуальная	
35.	Общая физическая подготовка. Игра "Круг за	4,5	Групповая/	

	кругом”.		индивидуальная	
36.	Специальная физическая подготовка. Пас предплечьями на точность.	2,5	Групповая/индивидуальная	
37.	Техническая подготовка. Пас из неудобного положения.	2	Групповая/индивидуальная	
38.	Специальная физическая подготовка. Упражнения с набивными и теннисными мячами.	4,5	Групповая/индивидуальная	
39.	Специальная физическая подготовка. Техника атакующего удара.	4,5	Групповая/индивидуальная	
40.	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц ног и таза.	2,5	Групповая/индивидуальная	
41.	Тактика защиты. Пас из неудобного положения.	2	Групповая/индивидуальная	
42.	Общая физическая подготовка. Игра пионербол	2,5	Групповая/индивидуальная	
43.	Общая физическая подготовка. Игра “Подай и попади”	2,5	Групповая/индивидуальная	
44.	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	2,5	Групповая/индивидуальная	
45.	Специальная физическая подготовка. Игра “Сумей передать и подать”	2	Групповая/индивидуальная	
46.	Тактика защиты. Игра ”Кому принимать подачу”	2,5	Групповая/индивидуальная	
47.	Тактика нападения. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	2	Групповая/индивидуальная	
48.	Техническая подготовка. Пас в движении	2,5	Групповая/индивидуальная	
49.	Общая физическая подготовка. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки.	2	Групповая/индивидуальная	
50.	Тактика нападения. Разбег перед атакой.	2,5	Групповая/	

			индивидуальная	
51.	Тактика нападения. Замедленный удар в центр площадки.	2	Групповая/индивидуальная	
52.	Тактика нападения. Разбег и бросок.	2,5	Групповая/индивидуальная	
53.	Техническая подготовка. Удар по отскочившему мячу.	2	Групповая/индивидуальная	
54.	Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	4,5	Групповая/индивидуальная	
55.	Контрольные испытания. Оценка игровых достижений.	4,5	Групповая/индивидуальная	
56.	Экскурсии. Посещение соревнований	4,5	Групповая/индивидуальная	
57.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	4,5	Групповая/индивидуальная	
58.	Контрольные игры и соревнования	4,5	Групповая/индивидуальная	
	Промежуточная аттестация		Групповая/индивидуальная	Контрольные игры и соревнования
	<b>Итого:</b>	<b>162</b>		

**Календарно-тематический план программы «Волейбол» второй и третий год обучения  
162 часа в год**

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Форма занятия	Форма аттестации
1.	Физическая культура и спорт в России.	2	Групповая	
2.	Состояние и развитие волейбола.	1	Групповая	
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1,5	Групповая	
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2	Групповая	

5.	Нагрузка и отдых	2,5	Групповая	
6.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	Групповая	
7.	Оборудование и инвентарь.	1	Групповая	
8.	Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр	2,5	Групповая	
9.	Общая физическая подготовка. Прыжковые упражнения.	2,5	Групповая/ индивидуальная	
10.	Техническая подготовка. Волейбольные стойки (высокая, средняя, низкая). Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2	Групповая/ индивидуальная	
11.	Тактика нападения. Волейбольные стойки (высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2,5	Групповая/ индивидуальная	
12.	Тактика нападения. Атакующий удар после передачи.	2	Групповая/ индивидуальная	
13.	Тактика защиты. Одиночный, коллективный блок.	2	Групповая/ индивидуальная	
14.	Общая физическая подготовка. Упражнения со скакалками и мячами.	2,5	Групповая/ индивидуальная	
15.	Тактика нападения. Атака после паса назад.	2,5	Групповая/ индивидуальная	
16.	Тактика нападения. Атака в условиях прессинга.	2	Групповая/ индивидуальная	
17.	Тактика нападения. Поддача, пас снизу, передача и атака.	2,5	Групповая/ индивидуальная	
18.	Тактика защиты. Прием подачи в правой и левой задних зонах.	2	Групповая/ индивидуальная	
19.	Общая физическая подготовка. Упражнения со скакалками и мячами.	9	Групповая/ индивидуальная	
20.	Техническая подготовка. Нацеленная подача	2	Групповая/ индивидуальная	
21.	Тактическая подготовка. Передача сверху.	2,5	Групповая/	

			индивидуальная	
22.	Техника защиты и нападения. Игра на скидку в пределах линии атаки.	2,5	Групповая/индивидуальная	
23.	Техника защиты и нападения. Подъем мяча в падении	2	Групповая/индивидуальная	
24.	Специальная физическая подготовка. Подъем мяча в падении	9	Групповая/индивидуальная	
25.	Техническая подготовка. Передача сверху.	2,5	Групповая/индивидуальная	
28.	Техническая подготовка. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	2,5	Групповая/индивидуальная	
29.	Техническая подготовка. Передача-перемещение-передача.	2	Групповая/индивидуальная	
30.	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	4,5	Групповая/индивидуальная	
31.	Техническая подготовка. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	2	Групповая/индивидуальная	
32.	Специальная физическая подготовка. Прием с кувырком.	4,5	Групповая/индивидуальная	
33.	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	9	Групповая/индивидуальная	
35.	Техническая подготовка. Прием, пас предплечьями, пас-связка, атака и отбивание.	2	Групповая/индивидуальная	
38.	Техническая подготовка. Одиночный, коллективный блок.	2,5	Групповая/индивидуальная	
39.	Тактическая подготовка. Верхняя подача.	2	Групповая/индивидуальная	
40.	Тактическая подготовка. Одиночный, коллективный блок.	2,5	Групповая/индивидуальная	
41.	Тактическая подготовка. Блокирование на	2	Групповая/	

	выносливость.		индивидуальная	
42.	Техническая подготовка. Атакующий удар в разных позициях после приема мяча.	2,5	Групповая/индивидуальная	
43.	Техническая подготовка. Защита 2-1-3.	2	Групповая/индивидуальная	
44.	Техническая подготовка. Отражение скидки: левый нападающий атакует.	2,5	Групповая/индивидуальная	
45.	Тактическая подготовка. Отражение атакующих ударов по линии: правый защитник.	2	Групповая/индивидуальная	
47.	Техника атакующего удара. Атака и контратака.	2	Групповая/индивидуальная	
48.	Общая физическая подготовка. Блокирование на выносливость.	9	Групповая/индивидуальная	
50.	Техническая подготовка. Прием подачи и атака.	2,5	Групповая/индивидуальная	
53.	Тактическая подготовка. Связующий атакует вторым касанием.	2	Групповая/индивидуальная	
54.	Тактика защиты. Защита 2-4.	2,5	Групповая/индивидуальная	
56.	Тактика защиты. Прием силовой атаки.	2,5	Групповая/индивидуальная	
57.	Контрольные испытания. Оценка игровых достижений.	4,5	Групповая/индивидуальная	
58.	Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	9	Групповая/индивидуальная	
59.	Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	9	Групповая/индивидуальная	
60.	Контрольные игры и соревнования	9	Групповая/индивидуальная	
	Промежуточная аттестация		Групповая/	Контрольные

			индивидуальная	игры и соревнования
	<b>Итого:</b>	<b>162</b>		

#### 4.2. Условия реализации программы и материально-техническое обеспечение.

Спортивная секция «Волейбол» занимается на базе МБОУ г. Иркутска СОШ № 12 в спортивном зале.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная – 2 штуки
2. Стойки волейбольные – 2 штуки;
3. Гимнастическая стенка – 6-8 пролетов;
4. Скакалки - 15 штук;
5. Мячи волейбольные - 15 штук

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

#### Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В. С. Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю. Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.

