Пояснительная записка

Поурочная программа составлена на основе образовательных стандартов

Программа по волейболу соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры, рас­крывает содержание деятельности спортивного кружка по обучению игре в волейбол.

Данная программа построена на основе программы физического воспитания учащихся, основанной на од­ном из видов спорта (волейбол) и программы по физической культуре для общеобразовательных школ.

При составлении программы учитывалось:

* предшествующий опыт работы в данном образовательном учреждении;
* является дополнением обязательного курса по физической культуре;
* опыт детей, полученный на занятиях в школе. Программа углубляет и расширяет эти знания и умения детей и дает специализированные знания и умения в области «волейбол»;
* содержание учебного материала подобрано в соответствии с возрастно-половыми особенностями каждой группы;
* материально-техническая оснащенность школы, на базе которой проводятся занятия по волейболу;
* физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы и ЦДОД, участия в спортивных и массовых мероприятиях школы и центра, города и республики.

В программу положены принципы:

*-*развивающего обучения и воспитания активного эстетического и нравственного отношения к физической .культуре, как части общей культуры общества;

- преемственности, как потребности в физическом развитии, являю­щимся основой для интересной жизни, положительных эмоций, спо­собствующей дальнейшему умственному и физическому развитию;

- совместной деятельности .учителя и ученика;

- индивидуализации и дифференциации.

Игра в волейбол способствует развитию силы, ловкости, подвижно­сти, быстроты реакций, ориентировки в "пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов.

Цель образовательной программы**-**углубленное обучение детей и подростков игре в волейбол в доступной для них форме.

Программа направлена на решение следующих задач:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие их физических качеств и двигательных способностей;

- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и са­мопознания;

- воспитание волевых качеств личности обучающегося;

- овладение основами техники и тактики игры;

приобретение навыков инструкторской и судейской деятельности в области «волейбол»;

- воспитание коммуникативных качеств.

Исходя из основного принципа построения всей работы, в группах сохраняется тенденция универсальности в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся.

Обучающая направленность программы исходит из'необходимости во всех возрастных группах добиться прочного овладения занимающимися основ техники и тактики игры, достаточно высокого уровня развития фи­зических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализи­рованной подготовке достигнуть высокого уровня индивидуального мас­терства и успешной его реализации в условиях игровой соревновательной деятельности.

В связи с этим, основной показатель группы волейболистов - выпол­нение три раза в год программных требований по уровню подготовленно­сти.

Сформулированные цель и задачи отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

Основными методами обучения являются:

- слово: объяснение, описание, указание, распоряжение, команды;

- показ;

- предметный ориентир;

- игровой метод;

- коллективного обучения;

- работа в группах, парах, индивидуально;

- работа по карточкам;

- индивидуальных консультаций.

В группу обучения игре в волейбол набираются все желающие, имеющие медицинское разрешение от врача.

Настоящая программа рассчитана на два года обучения, при этом учитывается то, что начальное образование было получено на уроках фи­зической культуры в школе.

Уровни обучения в программе «Волейбол». 1-й уровень-для детей 12-14 лет.

Первый год обучения - это этап формирования и закрепления основных двигательных навыков и умений. В первый год обучения проводится набор в группы детей 12-14 лет, однако возрастная планка может быть снижена для детей, у которых выражены способности к двигательной деятельности.

**2-й уровень**- для детей и подростков 15-16 лет.

Второй год обучения - углубленное освоение элементов игры, этап подготовки к соревнованиям.

Программа «Волейбол» предполагает дополнительную физическую нагрузку к школьной из расчета на одну группу.

Содержание материала в программе излагается в соответствии с уровнями образования по годам обучения. Для каждого из уровней выделены цели и задачи, конкретизирующие общую цель физкультурного образования по волейболу, а также приводятся зачетные требования к знани­ям, умениям и двигательной подготовленности обучающихся.

Материал программы дается в 7 разделах.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безо­пасности, которые излагаются в первом разделе программы.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме, о гигиениче­ских требованиях, об избранном виде спорта, о возможности человека, его культуре и ценностных ориентирах.

Структура знанийсодержит 4 блока:

1. Личностно-ориентированные знания, связанные с саморазвитием, самосовершенствованием.

2. Знания, необходимые для выполнения физкультурно-спортивной деятельности в коллективе. Они формируют коммуникативные спо­собности человека.

3. Знания по физкультурно-спортивной этике,

4. Знания, интегрирующие физическую культуру с другими сферами деятельности.

Теоретические знания даются блоками, в форме бесе до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности. Общие темы даются на отдельном занятии. Сюда включается материал по региональному компоненту.

**ПРОГРАМНЫЙ МАТЕРИАЛ**(1-2 год обучения)

**1. Теоретические занятия:**

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - составная часть культуры. Задачи физического воспитания в России : укрепление здоровья, всестороннее физическое развития.

2. Краткий исторический очерк развития волейбола.

Год рождения волейбола. Основатель игры в в/б. Родина волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране.

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развития. Связочный аппарат и его функции.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила техники Безопасности. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Правила оказания первой помощи при ушибах, растяжении, переломе.

5. Правила игры, организация и проведение соревнований.

Правила игры в мини-волейбол. Состав команды, замена играков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

**1. Общая физическая подготовка.**

Под общей физической подготовкой понимают занятия с преимущественным использованием упражнений общеразвивающего характера и различных видов спорта с целью достижения общего физического развития, как необходимой базы для спортивной специализации.

1. Строевые упражнения

- основная стойка

- действия в строю на месте и в движении: построение, расчет в строю, повороты, размыкание и смыкание строя

- переход с шага на бег и с бега на шаг

- изменение скорости движения

- изменение направления движения

- остановка во время движения шагом и бегом

2. Гимнастические упражнения

- упражнения для рук и плечевого пояса

- упражнения с набивными мячами

- упражнения со скакалками

- упражнения для мышцы туловища и шеи -

- упражнения на скамейках

3. Акробатические упражнения

- перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад)

- кувырком вперед, назад из упора присев

4. Легкоатлетические упражнения

- беговые ускорения до 40 м

- эстафетный бег: эстафеты линейные, встречные, и вызов номеров

- прыжки с места, с разбега( в высоту, в длину)

5. Метание

- броски и ловля мяча (набивного, баскетбольного, волейбольного) друг другу, в стену, на дальность из любых положений

- метание набивного мяча двумя руками из положения сидя на полу из-за головы

**2. Специальная физическая подготовка**

Под специальной физической подготовкой -понимаются занятия с преимущественным использованием упражнений избранного вида спорта и специальных упражнений, направленных на развитие наиболее необходимых функций, качеств и навыков в целях достижения высоких спортивных результатов.

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

- по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойки волейболиста( лицом, боком, спиной к стартовой линии); сидя, лежа на спине и на животе, то же по перемещению приставными шагами

- бег с остановками и с изменением направления движения по сигналу

- челночный бег 5 и 10 м ( общий пробег за одну попытку 20-30 м)

- челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно спиной

- челночный бег - передвижение приставными шагами правым и левым боком поочередно

- челночный бег с набивными мячами в руках

2. Упражнения для развития прыггучести

- приседание и резкое выправление ног со взмахом рук вверх

- то же, но с прыжком вверх

- то же, но с набивным мячом в руках

- прыжки на двух ногах на месте, с продвижением лицом вперед, боком и спиной вперед

- то же, с отягощением

- прыжки боком через скамейку (высота скамейки 25-30 см)

- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх

б).действия с мячом:

- прием мяча сверку двумя руками (отскочившего от стенки, после броска через сетку, от нижней подачи), прием мяча снизу двумя руками ( отбивания мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения).

**4.Тактическая подготовка**

1. Тактика нападения

- индивидуальные действия (выбор места для выполнения нижней передачи; выбор места для второй подачи).

- групповые действия ( взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии с игроком 3-й зоны).

- командные действия (прием нижней подачи и первая передача в зону 3 ; вторая передача игроку к которому передающий обращен лицом).

2.Тактика защиты

- выбор места при приеме нижней подачи

- расположение игроков при приеме подачи

**5. Тестирование**

Проводится по ОФП и СФП технической подготовке.

**6.Организация и проведение соревнований**

- разбор проведенных игр

- выявление и устранение ошибок

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВКИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

первый год обучения

Нанервом году обучения большое внимание уделяется физической подготовке - до 40% учебного времени. Объем технической подготовки составляет приблизительно 21%, но это без учета объема выполняемых технических приемов в процессе тактической и интегральной подготовки.

Повышается значение интегральной подготовки, на неё выделяется около 15% учебного времени. Это связано с необходимостью объединения /интеграции/ эффекта отдельных компонентов тренировки /физической, тактической, технической/ с целью ее реализации в условиях игровой дея­тельности.

второй год обучения

По сравнению с первым годом обучения уменьшается время, отво­димое на общую физическую подготовку, увеличивается - на специальную физическую подготовку. Объем технической подготовки достигает 22%, а с учетом ее доли в тактической и интегральной подготовке возрастает еще больше.

На тактическую подготовку отводится 15-17%, а на интегральную -16% учебного времени.

В теоретическую часть включены темы по национально-региональному компоненту.

Значительно увеличивается количество игр.

Тестовые вопросы:

1 год обучения.

1. Где и когда зародился волейбол?

2. Кто основа гель волейбола'?

3. Как избежать травматизма при занятиях? -

4. Какие физические качества развивает волейбол?

5. Назвать 5 основных технических элементов волейбола.

6. Как с английского языка перевести «Волейбол»?

7. Назвать основные гигиенические правила при занятиях волейболом.

8. Для чего нужна разминка?

9. Назвать основные правила игры.

10.Как влияют занятия волейболом на костно-мышечный аппарат зани­мающихся?

При ответе на 7 вопросов - оценка «5»

При ответе на 6 вопросов - оценка «4»

При ответе на 5 вопросов - оценка «3»

2 год обучения.

1. Размеры волейбольной площадки.

2. Высота волейбольной сетки.

3. Права и обязанности игроков.

4. Влияние занятий волейболом на дыхательную систему.

5. Что такое техника игры (индивидуальная, эталонная)?

6. Гигиенические требования к спортивной одежде?

7. Какова роль соревнований в подготовке волейболистов?

8. Назвать 10 терминов, имеющих отношение к волейболу.

9. Где проходили последние Зимние и Летние Олимпийские игры? 10.Показать основные жесты в судействе игры волейбол.

При ответе на 7 вопросов - оценка «5»

При ответе на 6 вопросов - оценка «4»

При ответе на 5 вопросов - оценка «3»

**Календарно-тематический план**

**Волейбол 1й год обучения**

**(2 часа в неделю, 70 часов в год)**

№ п/п

Раздел

Тема

Кол-во

часов

Содержание занятия

Дата

План

Факт

1

*Обучение технике подачи мяча (16 ч)*

Нижняя прямая подача.

2

Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.

2

Нижняя боковая подача.

2

Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.

3

Верхняя прямая подача

2

Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.

4

Подача с вращением мяча.

2

Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.

5

Подача с вращением мяча.

2

Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.

6

Подача в прыжке.

2

Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке.

7

Подача в прыжке.

2

Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра.

8

Верхняя передача

мяча

2

Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.

9

*Техника нападения*

*(6 ч)*

Передача в прыжке

2

Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.

10

Нападающий удар.

2

Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.11

Нападающий удар.

2

Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.12

*Техника защиты (10 ч)*

Приемы мяча.

2

Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.

13

Прием мяча с падением.

2

Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

14

Прием мяча с падением.

2

Учебная игра. Акробатические упражнения.

15

Блокирование одиночное

2

Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).

16

Блокирование групповое

2

Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра.

17

*Тактика защиты (8 ч)*

Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.

2

Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.

18

Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.

2

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра.

19

Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.

2

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра

20

Индивидуальные тактические действия при приеме подач.

2

Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.

21

*Тактика нападения*

*(22 ч)*

Индивидуальные и групповые действия нападения.

2

Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.

22

Индивидуальная тактика подач.

2

Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.

23

Индивидуальная тактика передач мяча.

2

Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом.

24

Индивидуальная тактика приёма мяча.

2

Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.

25

Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.

2

Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.

26

Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.

2

Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра.

27

Тактика нападающего удара.

2

Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.

28

Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.

2

Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.

29

Отвлекающие действия при нападающем ударе.

2

Упр. для развития гибкости. Технико-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упр. для развития силы

30

Отвлекающие действия при нападающем ударе.

2

Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра.

31

Взаимодействия нападающего и пасующего

2

Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.

32

*Игра по правилам с заданием*

*(6 ч)*

Групповые действия в нападении через игрока передней линии.

2

Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.

33

Командные действия в защите

2

Учебная игра с заданием.

34

Командные действия в защите

2

Учебная игра с заданием.

35

Командные действия в защите

2

Учебная игра с заданием.

**Календарно-тематический план**

**Волейбол, 2й год обучения**

**(2 часа в неделю,70 часов в год)**

№ п/п

Раздел

Тема

Кол-во

часов

Содержание занятия

Дата

План

Факт

1

*Обучение технике подачи мяча (16 ч)*

Нижняя прямая подача.

2

Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.

2

Нижняя боковая подача.

2

Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.

3

Верхняя прямая подача

2

Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.

4

Подача с вращением мяча.

2

Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.

5

Подача с вращением мяча.

2

Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.

6

Подача в прыжке.

2

Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке.

7

Подача в прыжке.

2

Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра.

8

Верхняя передача

мяча

2

Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.

9

*Техника нападения*

*(6 ч)*Передача в прыжке

2

Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.

10

Нападающий удар.

2

Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.

11

Нападающий удар.

2

Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.

12

*Техника защиты (10 ч)*

Приемы мяча.

2

Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.

13

Прием мяча с падением.

2

Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

14

Прием мяча с падением.

2

Учебная игра. Акробатические упражнения.

15

Блокирование одиночное

2

Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).

16

Блокирование групповое

2

Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра.

17

*Тактика защиты (8 ч)*

Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.

2

Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.

18

Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.

2

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра.

19

Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.

2

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра

20

Индивидуальные тактические действия при приеме подач.

2

Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.

21

*Тактика нападения*

*(22 ч)*

Индивидуальные и групповые действия нападения.

2

Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.

22

Индивидуальная тактика подач.

2

Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.

23

Индивидуальная тактика передач мяча.

2

Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом.

24

Индивидуальная тактика приёма мяча.

2

Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.

25

Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.

2

Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.

26

Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.

2

Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра.

27

Тактика нападающего удара.

2

Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.

28

Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.

2

Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.

29

Отвлекающие действия при нападающем ударе.

2

Упр. для развития гибкости. Технико-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упр. для развития силы

30

Отвлекающие действия при нападающем ударе.

2

Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра.

31

Взаимодействия нападающего и пасующего

2

Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.

32

*Игра по правилам с заданием*

*(6 ч)*

Групповые действия в нападении через игрока передней линии.

2

Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.

33

Командные действия в защите

2

Учебная игра с заданием.

34

Командные действия в защите

2

Учебная игра с заданием.

35

Командные действия в защите

2

Учебная игра с заданием.

**Контрольные упражнении для первого года обучения.**

Физическая подготовка.

№

Виды испытании.

девочки

Мальчики ;

1.

Бег 30 метров.

5.0

4.9

*~>*

Челночный бег (6\*5 метров).

11.9

11.2

3.

Бег 92 метра (елочка).

30.0

28.0

4. •

Прыжок в длину с места.

150

170

5.

Прыжок вверх толчком двух ног.

35

45

6.

Метание набивного меча 1 кг из-за

головы двумя руками:

сидя

5.0

6.0

в прыжке с мести

7.5

9.5

Техническая подготовленность.

№

Виды испытаний

Количественный показатель

1.

Верхняя передача мяча на точность из зоньч 3, 2 в зону 4.

4

2.

Подача верхняя прямая в пределах площадки.

3

3. .

Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3.

3

4.

Чередование способов передачи и приема мяча с верху, снизу.

8

5. .

Нападающий удар с подбрасывания мяча партнером.

3

**Контрольные упражнения для второго года обучения.**

Физическая подготовка.

№ .

Виды испытаний

«5»

«4»

«3»

1.

Бег 100 метров.

15.2с.

16.0с.

16.8с.

2

Бег 2000 метров.

7.30м.

8.15м.

9.00м.

3.

Прыжок в длину с места.

235см.

215см.

200см.

4.

Прыжок в высоту с разбега.

130см.

120см.

110см.

5.

Челночный бег. (3\*10 м.)

8.4с.

8.8с.

9.2с.

6.

Бросок набивного мяча вес 1 кг.(метров)

6.5

6.0

5.5

Техническая подготовленность.

1. Подача на точность. Попасть в каждую зону (1, 6, 5) по одному разу из двух попыток.

2. Передача на баскетбольное кольцо с линии штрафного броска. Из 5 раз необходимо попасть 3.

3. Нападающий удар из зоны 4 в зону 5. Из 5 раз необходимо попасть 3.

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. «Юный волейболист» Ю.Н.Клещев, А.Г.Фурманов Нов. Москва ФиС 1979 г.

2. «Юный волейболит» Ю.Д. Железняк С.МоскваФиС 1988 г.

3. «Волейбол» Справочник Москва ФиС 1980 г.

4. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» А.Т. Фурманов Москва Фи С 1982 г.

5. «Волейбол» Очерки по биомеханике и методике тренировок» А.В. Ивайлов Москва ФиС 1981 г/

6. «Волейбол» Ю.Н. Клещев Москва ФиС 1983 г.

7. «Играй в мини-волейбол» Г.А.Фурманов Москва Сов.Спорт 1989 г.

8. «Волейбол. Программа для ДЮСШ (комплексных и специализированных)» Москва Комитет по Ф.К. и С. 1971 г.

9. «120 уроков по волейболу» Ю.Д.Железняк Москва ФиС 1970 г.

10. «Волейбол для всех» А.В. Ивайлов Москва ФиС 1987 г.

11. «Основы волейбола» Москва ФиС 1979г.

12. «Волейбол в школе» Ю.Д.Железняк, Л.Н. Слупский Москва «Просвещение» 1989 г.