

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Расловская средняя общеобразовательная школа

Судиславского муниципального района Костромской области

**«Принято»**

На педагогическом  
совете

Протокол № \_\_\_\_ от  
«\_\_» \_\_\_\_ 2016 г.

**«Утверждаю»**

Директор МОУ  
Расловской СОШ

Приказ № \_\_\_\_ от

\_\_\_\_\_  
Смирнова Н.В.

**Рабочая учебная программа  
по «Волейболу»  
(внеурочная деятельность)**

Срок реализации программы:  
2016 – 2020 г.г.

Программу составил учитель физической культуры

Дубов Сергей Алексеевич

Высшая квалификационная категория

п. Раслово.

2016 г.

## 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 возрастными 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 знаний содержит 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.

## **ПРОГРАММНЫЙ 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 игроков, 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 прыгучести

- 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 сверху 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

На первом 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	<i>Обучение технике подачи мяча (16 ч)</i>	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	<i>Техника нападения (6 ч)</i>	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	<i>Техника защиты (10 ч)</i>	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	<i>Тактика защиты (8 ч)</i>	Групповые действия в защите внутри линии и	2	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.		

		между линиями.				
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	<i>Тактика нападения (22 ч)</i>	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. Техничко-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	<i>Игра по правилам с заданием (6 ч)</i>	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	<i>Обучение технике подачи мяча (16 ч)</i>	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	<i>Техника нападения (6 ч)</i>	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	<i>Техника защиты (10 ч)</i>	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	<i>Тактика защиты (8 ч)</i>	Групповые действия в защите внутри линии и	2	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.		

		между линиями.				
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	<i>Тактика нападения (22 ч)</i>	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. Техничко-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	<i>Игра по правилам с заданием (6 ч)</i>	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 упражнения для первого года обучения.

### Физическая подготовка.

№	Виды испытаний.	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		
	головой 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 сверху, 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. Попасты 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.Москва ФиС 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.