***ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ БАШМАКОВСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ***

***МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ***

***ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА***

***р.п. БАШМАКОВО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ***



**Принята Утверждена**

на Педагогическом Совете Приказом директора протокол № 01 от 28.08.2020 г. МАОУДОДЮСШ р.п.Башмаково

№ 179-п от 28.08.2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Волейбол»**

Возраст детей: 8-18 лет

Срок реализации программы: 4 года

Программу составил **тренер-преподаватель**

**Лонин Андрей Геннадьевич**

**р.п. Башмаково**

**2020г.**

**Содержание программы по волейболу.**

1. **Пояснительная записка:**
2. характеристика программы;
3. цель программы;
4. задачи программы;
5. организация учебно-воспитательного процесса;
6. **Годовой учебный план.**
7. **Содержание программы**
8. физическая подготовка:

* общая физическая подготовка;
* специальная физическая подготовка;2) морально-волевая подготовка;

3) 1. техническая подготовка волейболистов.

* 1. обучение техники игры в волейбол:- стойки и перемещения, - подачи.

- передача мяча двумя руками сверху. - приём мяча.

- нападающий удар. - блокирование.

3.совершенствование технических приёмов волейбола. - совершенствование техники подач.

- совершенствование техники приёма подач.

- совершенствование техники передач для нападающего удара. - совершенствование техники нападающего удара.

- совершенствование техники приёма нападающих ударов. - совершенствование техники блокирования.

1. инструкторская и судейская практика;
2. интегральная подготовка;
3. восстановительные мероприятия.

**4. Календарный учебный график**

**5. Условия реализации программы.**

система контроля и зачетные требования:

1. нормативные требования;
2. содержание и методика проведения контрольных испытаний.

**6.Список литературы**

**Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу разработана на основе программы для комплексных и специализированных детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам ;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Уставом МАОУДОДЮСШ р. п. Башмаково;

- Образовательной программой МАОУДОДЮСШ р. п. Башмаково от 28.08.2020 г.;

- Положением о порядке установления и изменения учебной нагрузки

тренеров-преподавателей Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы р.п. Башмаково Пензенской области от 28.08.2020 г.

Интерес к волейболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У волейбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия волейболом оказывают на организм занимающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Игра в волейбол не только укрепляет здоровье, но и воспитывает такие качества, как смелость, настойчивость, целеустремленность, коллективизм, взаимопомощь, чувство дружбы.

Целью программы является выявление и развитие способностей каждого ребенка, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, обладающей прочными знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в социальном и духовном развитии общества.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к учащимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

В данной программе предполагается использовать современные методики, основанные на постоянном изучении всех элементов волейбола и тактики, с последующим совершенствованием игры в целом.

**Задачи программы.** Система организации физической подготовки вДЮСШ направлена на физическое воспитание ребенка средствами физической культуры, гигиены, закаливания.

*Основными задачами программы являются следующие*:

1. Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.
2. Формирование школы движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни.
3. Формирование интереса, потребности к систематическим занятиям волейболом.
4. Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Овладение учащимися методиками для самостоятельных занятий.
5. Достижение возможного для каждой возрастной группы уровня развития физических и игровых качеств.
6. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры волейбол.
7. Создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.

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

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

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

Учебно-воспитательный процесс включает в себя обучение по программам двух образовательных ступеней: спортивно оздоровительной группы стартового и базового уровня

Обучение в группах 1 года стартового уровня носит характер универсальности в подготовке учащихся с постепенным введением в курс простейших элементов техники и тактики игры волейбол. Основной задачей работы здесь является содействие правильному физическому развитию детей, привитие интереса к регулярным занятиям спортом и подготовка учащихся к следующей ступени обучения.

* Группах базового уровня 1-3 года, сформированных из учащихся, прошедших подготовку в группах стартового уровня 1 года , уделяется большое внимание развитию специальных физических способностей, овладению основами техники и тактики волейбола и дальнейшему их совершенствованию.

Юные волейболисты имеют право выступать в соревнованиях за свой коллектив.

Основным документом, регламентирующим учебно-воспитательный процесс, является учебный план, составленный для каждого года обучения и вида физической подготовки.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование учебных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для восстановительного процесса.

* медико-биологическим средствам относятся: распорядок дня; спортивный массаж; водные процедуры.

**НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

***Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки***

***(в академических часах)***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап**  **подготовки** | **Периоды** | **Год**  **обуче**  **ния** | **Минимальная**  **наполняе**  **мость группы (человек)** | **Максима**  **льный**  **количест**  **венный**  **состав группы**  **(человек)** | **объем тренировочной**  **нагрузки в неделю(ч)** | **Минималь**  **ный**  **возраст**  **зачисления**  **(перевода)**  **в группы** |
| **Стартовый уровень** | Весь период | **1** | **25** | **30** | **6** | **8** |
| базовый уровень | Весь период | 1  2  3 | 15 | 25 | 9 | 9  10  10 |

**2.Учебный план** **учебно-тренировочной и соревновательной деятельности**

**в группах волейбола ДЮСШ**



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы подготовки** | **стартовый** | **базовый** | |
|  | **1 год** | **1-2** | **3** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 10 | 12 | 12 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 100 | 80 | 70 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 48 | 80 | 70 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта | 44 | 130 | 146 |
| 5 | Контрольно-переводные испытания | 2 | 2 | 2 |
| 6 | Медицинское обследование | 2 | 2 | 2 |
| 8 | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 10 | 18 | 22 |
| **Общее количество часов** | | **216** | 324 | 324 |
| Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю (час.) | | 6 | 9 | 9 |

**3.Содержание программы**

**Теоретическая подготовка**

**(тренировочные задания волейболистов СОГ стартовый/ базовый уровень)**

Гигиена, режим дня и питание детей, занимающихся спортом. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, требования к инвентарю для занятий волейболом. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма. Меры профилактики простудных заболеваний средствами физической культуры. Массаж и самостоятельный массаж. Общие сведения о мышечном и периферическом массаже. Самоконтроль, предупреждение травматизма. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие волейбола в России. История возникновения игры в волейбол. Достижения и успехи пензенских, российских и зарубежных спортсменов. Характеристика игры. Инвентарь и уход за ним. Сведения о необходимом инвентаре и оборудовании для занятий волейболом, о правильном хранении и уходе за ним.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся Основы анатомии человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм детей. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Физические способности и физическая подготовка.

Основные правила игры в волейболе. Современные правила игры в волейбол. Основы правил пляжного волейбола. Функции игроков, расстановка. Основы инструкторской и судейской практики. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов.

**Общая физическая подготовка**.

Общая физическая подготовка (далее ОФП) направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость, ловкость. Немаловажное значение имеют функциональные возможности организма.

ОФП включает в себя:

- Общие развивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения  с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения для повышения быстроты бега. Прыжки с места, с разбега.

- Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с резиновыми жгутами.

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

* Гимнастика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. На снарядах: висы, упоры, подтягивания, лазания. Для мышц туловища, ног, таза.
* Акробатика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост. Прыжки через коня.
* Легкая атлетика. Бег с ускорением. Эстафетный бег с препятствиями, бег на 30, 60, 100, 200м. Прыжки с места в длину, вверх с разбега, тройной прыжок. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, точность. Метание гранаты, толкание ядра.
* Спортивные и подвижные игры. Беговые эстафеты с бросками, ведением и передачей мяча, «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Снайперы», «Охотники и утки», «День и Ночь», «Уголки», «Перестрелка», «Чехарда». Пионербол, русская лапта.

**Специальная физическая подготовка**.

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

* Упражнения для развития быстроты ответных действий: По сигналу бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений; сидя, лежа на спине, из упора лежа на животе, перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег, повороты в беге. Тоже с имитацией нападения, защитных действий, перекаты через плечо.
* Упражнения для развития выносливости: кроссы на местности, бег в чередовании со спортивной ходьбой, лыжи, интенсивный или переменный бег.
* Упражнения на развития быстроты: повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки, бег с переменной скоростью, бег прыжками, семенящий, с высоким подниманием бедер, прыжки в длину, бег с мячом.
* Упражнения на развития гибкости: наклоны вправо влево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя.
* Упражнения для развития специальной силы: броски и ловля набивного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, с хлопком, подъем туловища, лежа на спине и животе, приседания на одной ноге «пистолетом», верхняя передача через сетку набивным мячом.
* Упражнения на развития ловкости и прыгучести: Кувырки вперед и назад из упора присев. Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо. Многократные прыжки на одной ноге, с подтягиванием колен, темповые прыжки на скамейку и со скамейки, прыжки вверх из глубокого приседа, тоже с доставанием предмета, через барьеры, спрыгивание с тумбы с последовательным прыжком в глубину, круговые вращения кистями рук, «Чехарда».

- Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание колена, круговые вращения стопой ноги. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа на вытянутых руках «циркуль» на ногах, пальцы рук на месте. Ходьба на полусогнутых ногах. Броски набивного мяча.

* Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Броски набивного мяча из-за головы с максимальным пригибанием. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на руках (пальцах).

**Обучение технике игры в волейбол (1-3 год)**

Техника игры в волейбол включает технику перемещений

(разновидности стоек и перемещений) и технику владения мячом (подачи, передачи мяча, нападающие удары и перебивания, прием мяча, блокирование).

**Обучение стойкам и перемещениям.**

Начинают изучать технику перемещений с обычного бега лицом вперед. При показе и объяснении техники бега следует акцентировать внимание, прежде всего на степени сгибания ног и особенности постановки стоп на площадку, а затем уже на других сторонах – скорости, ритме и т.д. Вначале упражнения должны способствовать усвоению техники бегового шага, для чего используют бег на месте с переходом на бег прямой, семенящий бег с переходом на обычный, бег по дистанции, бег с высоким подниманием бедер, прыжки с ноги на ногу с небольшим передвижением вперед, с ноги на ногу по специальным отметкам с последующим переходом на бег, бег с прыжками, высоко поднимая бедра и высоко взлетая, с прыжками, высоко поднимая бедра и далеко пролетая.

При выполнении таких упражнений следует обращать внимание на полное и активное выпрямление ноги и ускорение к концу движения. Дальше изучают перемещение приставными шагами, для чего используют такие упражнения, как перемещение приставными шагами вправо, влево и поочередно то вправо, то влево.

Навыки, полученные при освоении этих упражнений, позволяют перейти к изучению техники бега с ускорениями. Здесь следует обратить внимание на оптимальную величину шагов (индивидуально для каждого занимающегося), активные движения руками и эффективное отталкивание от опоры.

Следующий этап – освоение бега спиной вперед. Следует особое внимание обратить на оптимальную величину шагов (индивидуально для каждого занимающегося), скорость перемещения занимающихся, а также на страховку в начале обучения.

При совершенствовании перемещений необходимо отрабатывать их быстроту, скорость движения, формировать навыки внезапно изменять направление. Для волейбола характерно выполнение технических приемов после 11 остановки. Поэтому одновременно с техникой бега необходимо обучать и остановкам.

Технику различных способов перемещений совершенствуют, используя

их в различных сочетаниях, характерных для игры. Совершенствование

идет по пути: улучшения структуры и ритма выполнения каждого

способа перемещения, овладения навыками применения всех вариантов

перемещений в конкретных игровых ситуациях, сочетания различных

перемещений между собой и с другими техническими приемами в

различной последовательности.

Типичные ошибки:

Перемещение на прямых ногах;

Неправильное сочетание перемещений с принятием стоек

**Подачи.**

Единственный технический элемент, исполнение которого полностью зависит от игрока, а не определяется игровой ситуацией и взаимодействием с партнерами или противником. В определенном смысле, можно сказать, что подающий игрок владеет мячом – он сам выбирает место подачи, способ ее выполнения и решает, куда направить мяч. Это обстоятельство предъявляет самые высокие требования к техничному исполнению подачи.

современном волейболе используются верхняя прямая подача с планирующей траекторией полета мяча и подача в прыжке. На начальном этапе обучения волейболу применяется нижняя прямая подача и верхняя прямая подача.

**Верхняя прямая подача.**

Исходное положение:

– стоя лицом сетке, ноги на ширине плеч или левая нога впереди,

– мяч в левой руке на уровне пояса;

Подбрасывание мяча и замах:

– мяч подбрасывается вверх перед правым плечом;

– одновременно с подбрасыванием мяча, вес тела переносится на правую ногу, нога сгибается в колене, туловище отклоняется назад,

– замах выполняется правой согнутой рукой за голову;

Ударное движение:

– при ударе правая рука резко разгибается, туловище подается вперед,

– тяжесть тела переносится на левую ногу,

– удар производится напряженной ладонью сверху - сзади по мячу.

**Планирующая подача.**

Исходное положение:

– высокая, не напряженная стойка,

– ступня передней ноги и положение корпуса определяют направление полета мяча,

– оценка расположения игроков противника;

Подбрасывание мяча и замах:

– мяч надо подбрасывать каждый раз в одну и ту же точку, на небольшую высоту, вперед по направлению удара, без вращения,

– с момента подбрасывание необходим полный зрительный контроль мяча,

– одновременно с подбрасыванием мяча происходит замах на удар – разворачивается корпус, плечо и локоть бьющей руки отводятся назад; Удар по мячу:

– естественное бьющее движение руки (небольшой шаг помогает «вложится» в удар с большей силой),

– удар осуществляется основанием ладони без сопровождения мяча,

– кисть в момент удара жестко закреплена в запястье (это достигается максимальным разведением пальцев бьющей руки),

– удар наносится строго по центру мяча,

– необходим полный зрительный контроль мяча – видеть точку удара.

**Подача в прыжке.**

Техника исполнения подачи в прыжке практически повторяет технику нападающего удара.

Можно добавить: мяч должен подбрасываться в одну и ту же точку:

высоко, вперед (на 1,0 – 1,5 метра в игровую площадку), по линии

разбега и направления удара. Индивидуально – одной или двумя

руками, с вращением или без него.

Удар:

– в высшей точке; направление удара – по линии разбега,

– акцентированный удар кистью с приданием мячу верхнего или бокового вращения,

– в момент удара – полный зрительный контроль мяча.

Типичные ошибки:

1. Неправильное исходное положение.
2. Неправильное подбрасывание мяча.
3. Удар по мячу расслабленной кистью.
4. Недостаточная скорость бьющей руки.
5. Неточный удар по мячу.

**Обучение технике подачи (для всех видов подач).**

* 1. Многократное подбрасывание мяча из исходного положения;

1. Подбрасывание мяча и замах;
2. Имитация подачи в целом без мяча и с мячом, ловя его левой рукой одновременно с ударом;
3. Подача мяча на расстоянии 6 – 10 метров в стену, в парах поперек зала, в колоннах;
4. Подача через сетку на расстояния 4 – 6 метров (через сетку на меньшей высоте);
5. Подачи с зоны подач;
6. Подачи с зоны подач в левую и правую часть площадки;
7. Подачи в определенные зоны;
8. Выполнение подач на скорость;
9. Подачи в определенную зону передней или задней линии. Следует добиваться, чтобы в одну и ту же зону игрок мог направить подачу различными способами, с различной траекторией и скоростью полета мяча.
10. Подачи «на силу», добиваясь максимальной скорости полета мяча.
11. Подачи с заданием добиваться высокой скорости полета мяча и попадать в обозначенную на площадке цель (круг, стул и т. д.).

**Передача мяча двумя руками сверху.**

После приѐма подачи, после успешных защитных действий выполняется передача на удар своему нападающему (пас). Этот технический элемент как бы связывает действия партнеров – принимающего и бьющего, защитника и нападающего и является очень важным в плане организации атаки команды после приема подачи и контратаки после приема удара противника.

Передача мяча является основным приемом для организации нападающих действий, поэтому на протяжении всего периода обучения этот прием находится в центре внимания. При передаче важны,во– первых: тонкий расчет движений в соответствии с направлением и скоростью полета мяча для своевременного принятия исходного положения, во – вторых: правильное воздействие руками на мяч. Это следует учитывать при обучении данному техническому приему.

По направлению (относительно пасующего) передачи бывают: вперед,

назад, над собой. По длине: длинные – через зону, короткие – из зоны в

зону, укороченные в пределах зоны. По высоте траектории: высокие – более 2м, средние – до 2м, низкие – до 1м. Сочетание этих параметров (длина и высота) определяют скорость полета мяча при передачах (медленные, ускоренные и скоростные). Передачи могут быть направлены близко к сетке – до 0,5м и удаленные от сетки – более 0,5м.

**Верхняя передача мяча в прыжке.**

Принципы, сформулированные для передачи в опорном положении, остаются в силе: позиция, оценка ситуации, выход на передачу, зрительный контроль мяча в момент касания, продолжение игры. Особенности:

– прилетающий к игроку мяч должен как бы падать ему на голову;

– ноги и корпус не участвуют в передаче;

– передача осуществляется активной работой рук (разгибание локтей) и, главным образом, кистей и пальцев.

Типичные ошибки:

1. Плохой выход в зону передачи (по времени, по месту).

1. Неправильная форма «ковша» – большие пальцы выставлены навстречу мячу.
2. Высокая передача без разгибания ног и корпуса.
3. Отсутствие должного зрительного контроля мяча.
4. Мяч направляется слишком близко к сетке или, наоборот, далеко от нее.

**Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками.**

**Подводящие упражнения.**

1. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Внимание акцентируется на следующих основных моментах техники. «Мяч приближается» – выпрямиться и поднять руки вверх. «Погасить скорость полета мяча» – незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях. «Передать мяч» – потянуться вперед – вверх, выпрямляя руки и ноги. Принять исходное положение.
2. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, а все остальные обхватывают мяч сбоку – сверху. Мяч поднять с пола в исходное положение над лицом (несколько повторений). Затем в исходном положении для передачи занимающемуся вкладывают волейбольный мяч (несколько раз), проверяя положение пальцев и степень их напряжения.
3. Передача сверху волейбольного мяча, подвешенного на шнуре: на месте вперед – вверх, над собой, назад; после перемещения и остановки лицом к мячу и боком с последующим поворотом к мячу.
4. В парах: один игрок набрасывает мяч партнеру, тот верхней передачей возвращает ему мяч. Вначале броски выполняются точно по определенной траектории, затем траектория и направление изменяются. То же, но в прыжке.
5. Два игрока располагаются у баскетбольного кольца. Один из них набрасывает мяч, другой перемещается к нему, принимает исходное положение и выполняет передачу, стремясь попасть мячом в кольцо.
6. Игрок двумя руками ударяет мячом об пол, после отскока перемещается под мяч, принимает исходное положение и выполняет передачу. Для усложнения задания можно давать задание – выполнить

передачу на партнера, в баскетбольное кольцо, в мишень на стене и т.д.

**Прием мяча.**

* изучению приема мяча снизу одной или двумя руками следует переходить после овладения техникой передачи мяча сверху. Передачу мяча снизу изучают и совершенствуют в той же последовательности, что и передачу сверху.

Качество приема подачи может быть высоким, если мяч опускается в зоне нападения так, что создаются благоприятные условия для организации любых нападающих действий.

Прием подачи производится снизу двумя руками. В исходном положении ноги согнуты. Одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет положение рук. Кисти сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты снаружи и сближены. Чтобы своевременно занять исходное положение, игрок должен уметь предвидеть возможное направление подачи.

Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти, руки в момент приема мяча выпрямлены, ошибкой будет сгибание их в локтевых суставах. Руки приближаются к месту встречи с мячом за счет некоторого разгибания ног – руки подставляют под мяч, но не отбивают его. Здесь очень важен своевременный выбор исходного положения. Степень сгибания ног зависит от траектории подачи, своевременности выхода к мячу.

На начальном этапе обучения приему подачи необходимо использовать нижнюю прямую подачу, навык ее приема формируется при этом гораздо успешнее. Рекомендуется при приеме подачи мяч посылать в цель (обручи, участок площадки и т.д.) Типичные ошибки:

1. Прием мяча не на предплечья.
2. Согнутые руки в момент приема мяча.
3. Кисти не соединены.
4. Несвоевременный выход под мяч.
5. Не принята стойка волейболиста (прямые ноги, ноги вместе, руки опущены).
6. Нет плавного встречного движения рук вперед, резкое движение рук навстречу мячу.

**Обучение технике приема мяча двумя руками снизу.**

**Подводящие упражнения.**

1. Имитации приема мяча двумя руками или одной рукой снизу.
2. Занимающиеся располагаются парами друг против друга на расстоянии 3 – 4 м. Один набрасывает мяч, другой принимает его снизу двумя руками и возвращает партнеру. Изменяя высоту и направление полета мяча при набрасывании, можно создавать принимающему игроку более сложные условия.
3. В парах. Игрок ударяет мяч об пол, партнер перемещается к отскочившему мячу и принимает его двумя руками снизу, возвращая партнеру передачей. Это упражнение можно выполнять, принимая мяч снизу одной рукой.
4. Учащийся выполняет передачи над собой снизу двумя руками (одной), перемещаясь по всей площадке. Его задача – не уронить мяч и выполнить, как можно больше таких передач.
5. У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительно и производится преимущественно за счет разгибания ног.
6. Удар в стену одной рукой, прием отскочившего мяча снизу двумя руками.
7. Прием мяча в зоне 6 с доводкой в зоны 2, 3, 4, мяч через сетку набрасывает партнер.

**Упражнения по обучению технике приема мяча**.

1. В парах на расстоянии 5 – 6 м друг от друга: один игрок подает нижнюю прямую подачу, другой выполняет прием на расстояние 3 – 4 м.
2. То же через сетку. Прием в зону 3 (2).
3. В парах: один игрок выполняет удар накатом по мячу, другой – принимает мяч снизу. Сила ударов постепенно увеличивается.
4. Чередование приема мяча снизу от нападающего удара и после набрасывания.
5. Прием игроком поочередно двух мячей.
6. То же с поворотом корпуса то к одному, то к другому игроку, выполняющим удары.
7. В кругу: игрок в центре выполняет прием мяча снизу, поворачиваясь лицом к нападающему. Игроки, расположенные вокруг него выполняют нападающие удары с места в центрального игрока.
8. В парах через сетку: один игрок подает верхнюю прямую подачу, другой выполняет прием мяча снизу в определенную зону или цель.
9. То же, но прием в различных зонах площадки. Подачи с места и в

прыжке, силовые и планирующие, длинные и короткие.

**Прием мяча одной рукой** может осуществляться в опорном положении и в падении. В опорном положении этим способом принимают мячи, летящие в стороне от игрока, после передвижения или выпада. Прием выполняется внутренней поверхностью сжатой кисти или тыльной стороной ладони.

Примерные упражнения.

1. Имитация приема с одного шага – выпада в сторону.
2. То же, но после двух – трех шагов.
3. Прием мяча, наброшенного партнером после одного шага-выпада.
4. То же, после двух – трех шагов.
5. То же, но после удара мяча партнером.

**Прием мяча одной рукой в падении назад** перекатом или на бедро-бок преимущественно используется в женском волейболе. После перемещения игрок выполняет выпад, выставляя в сторону мяча прямую руку. При этом ОЦМ (общий центр массы) резко опускается. После отбивания мяча игрок поворачивается на носке опорной ноги, после чего делает перекат на бок и округленную спину, подбородок при этом прижат к груди.

**Нападающий удар.**

Техника исполнения нападающего удара относительно проста, так как само движение естественно и встречается в обычной жизни (бросание

* цель) и в спортивных играх (ручной мяч, бейсбол, лапта). В волейболе это естественное движение осложняется тем, что нападающий в момент удара находится в безопорном положении и должен бить по движущемуся мячу, что значительно сложнее, чем простой бросок.

Поскольку само ударное движение естественно, техничное исполнение нападающего удара (само движение) сугубо индивидуально:

– рост, высота прыжка, длина рук, правша-левша

– скорость движения бьющей руки, форма кисти при ударе и др.

Все это совершенно необходимо учитывать при обучении и совершенствовании нападающего удара.

Разбег и прыжок на удар:

– 2 – 3 коротких шага с помощью которых игрок окончательно определяет направление разбега и рассчитывает место и время прыжка

– затем 3 – 4 длинных энергичных с ускорением шага, которые обеспечивают своевременный выход в нужную точку прыжка

– последние два шага – « стопорящий» и «приставной» это прекращение разбега и приседание перед прыжком. Для правшей «стопорящий» шаг выполняется правой ногой, а «приставной» шаг – левой толчковой ногой.

Если игрок, в силу своих индивидуальных особенностей, «стопорит» и «приставляет» ноги в другой последовательности, вряд ли есть смысл его переучивать.

При обучении важно учитывать следующие рекомендации: после «стопорящего» и «приставного» шагов ступни должны быть почти параллельны и на небольшом расстоянии друг от друга (50 – 60 см.).«Разброс» ступней (одна впереди другой и т.п.) снижает эффект одновременного взрывного усилия ног для последующего прыжка – время отталкивания (после шага «приставной» ноги) должно быть минимальным (порядка 0,20 – 0,25 сек.).

Руки выполняют две основные функции: помогают сохранить направление разбега и равновесие игрока, помогают игроку максимально «вложиться» в прыжок; для этого при последнем шаге обе почти выпрямленные руки отводятся до предела назад, а затем, во время самого прыжка, маховым движением с ускорением выносятся вверх.

Прыжок должен быть вертикальным. Нападающий зрительно контролирует траекторию направленной ему передачи.

Замах:

– в воздухе корпус разворачивается вокруг вертикальной оси,

– правая рука естественно согнута в локте, кисть расслаблена,

Локоть отведен назад – вверх как это возможно (удобно бьющему!),

– левая рука почти выпрямлена и направлена вперед – вверх (как будто бы в точку предстоящего удара),

Ударное движение:

– начинается с вращения корпуса вокруг вертикальной оси (разворота плеч),

– затем включается плечо бьющей руки,

– быстро вперед – вверх разгибается локоть, бьющая рука выпрямляется,

– с максимальным ускорением жесткая кисть наносит удар по мячу, – точка удара – как можно выше и оптимально удобно впереди бьющего,

– сопровождение мяча бьющей кистью должно быть минимальным повремени и по расстоянию,

– с момента прыжка и вплоть до удара необходим полный зрительный контроль мяча.

Корпус – плечо – локоть – кисть это звенья одной кинематической системы, каждое последующее звено которой, движется с большей скоростью (ускорением), чем предыдущее.

По направлению атаки различают: удары по ходу, удары с переводом.

**Блокирование.**

Блокирование – это прием игры, который применяется для противодействия нападающим ударам соперника. Это самый эффективный прием защиты и один из самых сложных приемов игры.

Блокирование может выполняться одним игроком – одиночное или двумя, тремя – групповое. С места и после перемещения. Игрок

располагается в непосредственной близости от сетки, руки согнуты, кисти на уровне плеч, стопы параллельны. Перемещения вдоль сетки осуществляется приставными шагами, с крестным шагом, бегом или скачком в зависимости от расстояния к месту прыжка. Независимо от способа перемещения необходимо его закончить наскоком. Игрок выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях, вынося их над сеткой. Кисти рук максимально напряжены, пальцы разведены в стороны. Движение рук над сеткой вверх – вперед на сторону соперника. В момент удара по мячу кисти максимально приближают к нему и активно сгибают в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперед – вниз на площадку соперника. Руки не следует разводить широко.

При блокировании нападающих ударов на краях сетки и при попытке соперника нанести удар по блоку с целью отскока мяча в аут, ладонь руки, ближней к краю, поворачивают в сторону площадки так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника. Техника блока:

Перемещение – обычные шаги, приставные, галоп, скрестные шаги, бег. Выполняется быстро и мягко к месту предполагаемого прыжка. Прыжок – из положения стопы в узкой стойке, ноги согнуты, согнутые руки отведены назад. Одновременным толчком двумя ногами, разгибанием ног и выпрямлением туловища, а также активным махом рук вниз, вперед, затем вверх.

Вынос рук – кратчайшим путем вверх над сеткой или с переносом через сетку одновременно с прыжком. Блокируется мяч в высшей точке прыжка напряженными кистями (пальцы разведены, в стороны, расстояние между ними 6 – 8 см).

Приземление – легкое, на слегка согнутые ноги с носка, руки опускаются вниз так, чтобы не задеть сетку.

При групповом блокировании техника такая же, но с учетом близко расположенного партнера.

При обучении технике блокирования целесообразно использовать расчлененный метод. Вначале необходимо освоить прыжок у сетки, далее вынос и постановку рук над сеткой, а затем перемещение. Необходимо прививать занимающимся навык внимательно наблюдать за действиями нападающего игрока.

**4. Календарный учебный график**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во** |
| **занятия** |  | **часов** |
| 1. | Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания. |  |
|  | Физическая подготовка. |  |
|  |  |  |
| 2. | Контрольные испытания. Физическая подготовка. |  |
| 3. | Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания |  |
|  | Стойки волейболиста. |  |
| 4. | Физическая подготовка. Стойки волейболиста. |  |
| 5. | Ходьба и бег, перемещаясь лицом. Физическая подготовка. Выбор |  |
|  | места для выполнения верхней и нижней передачи. |  |
| 6. | Ходьба и бег, перемещаясь лицом. Физическая подготовка. |  |
|  | Контрольные испытания. |  |
| 7. | Передача мяча сверху в стену. Физическая подготовка. |  |
| 8. | Физическая подготовка. Стойки волейболиста. |  |
| 9. | Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком |  |
|  | вперёд. Остановка шагом. Ходьба и бег, перемещаясь лицом. |  |
|  | Физическая подготовка. Выбор места для выполнения верхней и |  |
|  | нижней передачи. |  |
| 10. | Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком |  |
|  | вперёд. Остановка шагом. Физическая подготовка. Передачи мяча |  |
|  | сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, |  |
|  | вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и |  |
|  | остановки. Передача мяча сверху в стену. |  |
| 11. | Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии |  |
|  | нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) |  |
|  | после перемещений лицом, боком и остановки. |  |
| 12. | Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии |  |
|  | нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) |  |
|  | после перемещений лицом, боком и остановки. |  |
| 13. | Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком |  |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | вперёд. Остановка шагом. Ходьба и бег, перемещаясь лицом. |  |  |
|  | Физическая подготовка. Передачи мяча сверху двумя руками. |  |  |
|  | Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и |  |
|  | после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча |  |  |
|  | сверху в стену. Выбор места для выполнения верхней и нижней |  |  |
|  | передачи. |  |  |
| 14. | Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком |  |  |
|  | вперёд. Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах |  |  |
|  | линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 |  |  |
|  | м) после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая |  |  |
|  | подготовка. |  |  |
| 15. | Стойки волейболиста. Передача мяча с собственного |  |  |
|  | подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под |  |  |
|  | углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком |  |  |
|  | и остановки. Передача мяча партнёру. Выбор места |  |  |
|  | для выполнения верхней и нижней передачи .Физическая |  |  |
|  | подготовка. |  |  |
|  |  |  |  |
| 16. | Гигиена закаливания и режим питания спортсмена. Физическая |  |  |
|  | подготовка. Передача мяча с собственного подбрасывания в |  |  |
|  | пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке |  |
|  | (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. |  |  |
|  | Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после |  |  |
|  | перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча |  |  |
|  | партнёра. |  |  |
| 17. | Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху |  |  |
|  | броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений |  |  |
|  | лицом, боком и остановки. Физическая подготовка. Передача мяча |  |  |
|  | сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком |  |  |
|  | и остановки. |  |  |
| 18. | Стойки волейболиста. Передача мяча с наброса партнёра. |  |  |
|  | Физическая подготовка. Передача мяча сверху и снизу в парах на |  |  |
|  | месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Отбивание |  |  |
|  | мяча снизу с наброса партнёра. Подача. Подбрасывание мяча на |  |  |
|  | нужную высоту и расстояние от туловища. Выбор места для |  |  |
|  | выполнения верхней и нижней передачи. |  |  |
| 19. | Гигиена закаливания и режим питания спортсмена. Передача мяча |  |  |
|  | с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль |  |  |
|  | сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений |  |  |
|  | лицом, боком и остановки. Отбивание мяча снизу с наброса |  |  |
|  | партнёра. Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и |  |  |
|  | расстояние от туловища. Физическая подготовка. Передача мяча |  |  |
|  | сверху в стену. Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и |  |  |
|  | расстояние от туловища. |  |  |
| 20. | Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии |  |  |
|  | нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) |  |  |
|  | после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая |  |  |
|  | подготовка. Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и |  |  |
|  | расстояние от туловища. Передача мяча сверху в пределах линии |  |  |
|  | нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) |  |  |
|  | после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с |  |  |
|  | наброса партнёра. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м). |  |  |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 21. | Стойки волейболиста. Передача мяча сверху в пределах линии |  |
|  | нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) |  |
|  | после перемещений лицом, боком и остановки. Подбивание мяча |  |
|  | снизу над собой. Передачи мяча сверху двумя руками. Передача |  |
|  | мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после |  |
|  | перемещений лицом, боком и остановки. Подача. Подбрасывание |  |
|  | мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача мяча в |  |
|  | стену (расстояние 3-4 м). Подача через сетку с близкого |  |
|  | расстояния. Физическая подготовка. |  |
| 22. | Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху |  |
|  | броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений |  |
|  | лицом, боком и остановки. Подбивание мяча снизу над собой. |  |
|  | Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м). Подача через сетку с |  |
|  | близкого расстояния. Физическая подготовка. |  |
| 23. | Передача мяча с наброса партнёра. Подача. Подбрасывание мяча |  |
|  | на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача мяча в стену |  |
|  | (расстояние 3-4 м). Подача через сетку с близкого расстояния. |  |
|  | Физическая подготовка. |  |
| 24. | Стойки волейболиста. Ходьба и бег, перемещаясь лицом. Передача |  |
|  | мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, |  |
|  | вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после |  |
|  | перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху и |  |
|  | снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и |  |
|  | остановки. Отбивание мяча снизу с наброса партнёра. Подача |  |
|  | через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка. |  |
| 25. | Передача мяча с наброса партнёра. Передача мяча сверху и снизу в |  |
|  | парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. |  |
|  | Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от |  |
|  | туловища. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м). Подача через |  |
|  | сетку с близкого расстояния. Выбор места при приёме подачи. |  |
|  | Физическая подготовка. |  |
|  |  |  |
| 26. | Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после |  |
|  | перемещений лицом, боком и остановки. Выбор способа отбивания |  |
|  | мяча через сетку (сверху, снизу). |  |
| 27. | Сочетание способов перемещений. Передача мяча сверху в |  |
|  | пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке |  |
|  | (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. |  |
|  | Чередование изученных технических приёмов и их способов в |  |
|  | различных сочетаниях. Выбор способа отбивания мяча через сетку |  |
|  | (сверху, снизу). Выбор места при приёме подачи. |  |
| 28. | Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху |  |
|  | броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений |  |
|  | лицом, боком и остановки. Передача мяча с собственного |  |
|  | подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под |  |
|  | углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком |  |
|  | и остановки. |  |
| 29. | Выбор места при приёме подачи. Физическая подготовка. |  |
| 30. | Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу). |  |
|  | Физическая подготовка. |  |
|  |  |  |
| 31. | Передача мяча сверху в стену. Физическая подготовка. |  |
| 32. | Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу). |  |



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Физическая подготовка. |  |  |  |
|  |  | |  |  |
| 33. | Чередование изученных технических приёмов и их способов в | |  |  |
|  | различных сочетаниях. Выбор места для выполнения верхней и | |  |  |
|  | нижней передачи. | Физическая подготовка. |  |  |
| 34. | Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и | |  |  |
|  | под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, | |  |  |
|  | боком и остановки. Выбор места при приёме подачи. Физическая | |  |  |
|  | подготовка. | |  |  |
| 35. | Строение и функции организма человека, влияние физических | |  |  |
|  | упражнений на организм. Передача мяча сверху в пределах линии | |  |  |
|  | нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) | |  |  |
|  | после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча | |  |  |
|  | сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком | |  |  |
|  | и остановки. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м) | |  |  |
| 36. | Ходьба и бег, перемещаясь лицом. Перемещения приставными | |  |  |
|  | шагами: лицом, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом. | |  |  |
|  | Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху | |  |  |
|  | броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений | |  |  |
|  | лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху в пределах линии | |  |  |
|  | нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) | |  |  |
|  | после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая | |  |  |
|  | подготовка. Подача мяча в стену(расстояние3-4м) | |  |  |
| 37. | Строение и функции организма человека, влияние физических | |  |  |
|  | упражнений на организм. Сочетание способов перемещений и | |  |  |
|  | стоек. . Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль | |  |  |
|  | сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений | |  |  |
|  | лицом, боком и остановки. Физическая подготовка. | |  |  |
| 38. | Строение и функции организма человека, влияние физических | |  |  |
|  | упражнений на организм. Передача мяча сверху в пределах линии | |  |  |
|  | нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) | |  |  |
|  | после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча | |  |  |
|  | сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком | |  |  |
|  | и остановки. Физическая подготовка. | |  |  |
| 39. | Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху | |  |  |
|  | броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений | |  |  |
|  | лицом, боком и остановки. Физическая подготовка. | |  |  |
|  |  | |  |  |
| 40. | Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после | |  |  |
|  | перемещений лицом, боком и остановки. Выбор места при | |  |  |
|  | страховке партнёра, принимающего мяч. Физическая подготовка. | |  |  |
| 41. | Чередование изученных технических приёмов и их способов в | |  |  |
|  | различных сочетаниях. Физическая подготовка. | |  |  |
|  |  | |  |  |
| 42. | Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии | |  |  |
|  | нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) | |  |  |
|  | после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с | |  |
|  | наброса партнёра. Выбор места при страховке партнёра, | |  |  |
|  | принимающего мяч | Физическая подготовка. |  |  |
|  |  | |  |  |
| 43. | Передача мяча сверху в стену. Физическая подготовка. | |  |  |
| 44. | Подбивание мяча снизу над собой. Выбор места при приёме | |  |  |
|  | подачи. Физическая подготовка. | |  |  |
|  |  | |  |  |
| 45. | Чередование изученных технических приёмов и их способов в | |  |  |
|  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | различных сочетаниях. Выбор места для выполнения верхней и |  |  |
|  | нижней передачи. Физическая подготовка. |  |  |
|  |  |  |  |
| 46. | Физическая подготовка. |  |  |
| 47. | Физическая подготовка. |  |  |
| 48. | Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и |  |  |
|  | под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, |  |  |
|  | боком и остановки. Физическая подготовка. |  |  |
|  |  |  |  |
| 49. | Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и |  |  |
|  | под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, |  |  |
|  | боком и остановки. Физическая подготовка. |  |  |
| 50. | Физическая подготовка. |  |  |
| 51. | Физическая подготовка. |  |  |
| 52. | Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии |  |  |
|  | нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) |  |  |
|  | после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с |  |  |
|  | наброса партнёра. Физическая подготовка. |  |  |
| 53. | Физическая подготовка. |  |  |
| 54. | Подбивание мяча снизу над собой. |  |  |
| 55. | Стойки волейболиста. Чередование изученных технических |  |  |
|  | приёмов и их способов в различных сочетаниях. |  |  |
|  |  |  |  |
| 56. | Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после |  |  |
|  | перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху в |  |  |
|  | стену. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м) Физическая |  |  |
|  | подготовка. |  |  |
|  |  |  |  |
| 57. | Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху |  |  |
|  | броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений |  |  |
|  | лицом, боком и остановки. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 |  |
|  | м). Чередование изученных технических приёмов и их способов в |  |  |
|  | различных сочетаниях. Физическая подготовка. |  |  |
|  |  |  |  |
| 58. | Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. |  |  |
|  | Физическая подготовка. |  |  |
| 59. | Передача мяча сверху в стену. Чередование изученных |  |  |
|  | технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. |  |  |
|  | Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу). Выбор |  |  |
|  | места при приёме подачи. Физическая подготовка. |  |  |
|  |  |  |  |
| 60. | Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху |  |  |
|  | броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений |  |  |
|  | лицом, боком и остановки. Физическая подготовка. |  |  |
| 61. | Физическая подготовка. |  |  |
| 62. | Передача мяча сверху в стену. Физическая подготовка. |  |  |
| 63. | Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху |  |  |
|  | броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений |  |  |
|  | лицом, боком и остановки. Физическая подготовка. |  |  |
| 64. | Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии |  |  |
|  | нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) |  |  |
|  | после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с |  |  |
|  | наброса партнёра. Физическая подготовка. |  |  |
|  |  |  |  |
| 65. | Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после |  |  |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка. |  |  |
|  |  |  |  |
| 66. | Физическая подготовка. |  |  |
| 67. | Стойки волейболиста. Передача мяча сверху в пределах линии |  |  |
|  | нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) |  |  |
|  | после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая |  |  |
|  | подготовка. |  |  |
|  |  |  |  |
| 68. | Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком |  |  |
|  | вперёд. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль |  |  |
|  | сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений |  |
|  | лицом, боком и остановки. Подбивание мяча снизу над собой. |  |  |
|  | Чередование изученных технических приёмов и их способов в |  |  |
|  | различных сочетаниях. Физическая подготовка. |  |  |
| 69. | Физическая подготовка. |  |  |
| 70. | Физическая подготовка. |  |  |
| 71. | Чередование изученных технических приёмов и их способов в |  |  |
|  | различных сочетаниях. Физическая подготовка. |  |  |
|  |  |  |  |
| 72. | Физическая подготовка. |  |  |
| 73. | Сочетание способов перемещений. Сочетание способов |  |  |
|  | перемещений и стоек. Физическая подготовка. |  |  |
|  |  |  |  |
| 74. | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой |  |  |
|  | медицинской помощи. Спортивный массаж. Чередование |  |  |
|  | изученных технических приёмов и их способов в различных |  |  |
|  | сочетаниях. |  |  |
|  |  |  |  |
| 75. | Физическая подготовка. |  |  |
| 76. | Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии |  |  |
|  | нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) |  |  |
|  | после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с |  |  |
|  | наброса партнёра. Физическая подготовка. |  |  |
|  |  |  |  |
| 77. | Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после |  |  |
|  | перемещений лицом, боком и остановки. |  |  |
| 78. | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой |  |  |
|  | медицинской помощи. Спортивный массаж. Передача мяча сверху |  |  |
|  | и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и |  |
|  | остановки. Чередование изученных технических приёмов и их |  |  |
|  | способов в различных сочетаниях. Подача через сетку с близкого |  |  |
|  | расстояния. Физическая подготовка. |  |  |
|  |  |  |  |
| 79. | Стойки волейболиста. Выбор места для выполнения верхней и |  |  |
|  | нижней передачи. Выбор места при приёме подачи. Подача через |  |  |
|  | сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка. |  |  |
| 80. | Подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка. |  |  |
| 81. | Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии |  |  |
|  | нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) |  |  |
|  | после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с |  |  |
|  | наброса партнёра. Подача через сетку с близкого расстояния. |  |  |
|  | Физическая подготовка. |  |  |
|  |  |  |  |
| 82. | Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после |  |  |
|  | перемещений лицом, боком и остановки. Подача через сетку с |  |  |
|  | близкого расстояния. Физическая подготовка. |  |  |
|  |  |  |  |
| 83. | Подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка. |  |  |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 84. | Чередование изученных технических приёмов и их способов в |  |  |
|  | различных сочетаниях. Подача через сетку с близкого расстояния. |  |  |
|  | Физическая подготовка. |  |  |
|  |  |  |  |
| 85. | Стойки волейболиста. Подача через сетку с близкого расстояния. |  |  |
|  | Физическая подготовка. |  |  |
| 86. | Чередование изученных технических приёмов и их способов в |  |  |
|  | различных сочетаниях. Выбор места при приёме подачи. Выбор |  |  |
|  | места при страховке партнёра, принимающего мяч. Подача через |  |  |
|  | сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка. |  |  |
|  |  |  |  |
| 87. | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой |  |  |
|  | медицинской помощи. Спортивный массаж. Подача через сетку с |  |  |
|  | близкого расстояния. Физическая подготовка. |  |  |
| 88. | Подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка. |  |  |
| 89. | Подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка. |  |  |
| 90. | Подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка. |  |  |
| 91. | Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и |  |  |
|  | под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, |  |  |
|  | боком и остановки. Подача через сетку с близкого расстояния. |  |  |
|  | Физическая подготовка. |  |  |
| 92. | Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и |  |  |
|  | под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, |  |  |
|  | боком и остановки. Подача через сетку с близкого расстояния. |  |  |
|  | Физическая подготовка. |  |  |
|  |  |  |  |
| 93. | Подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка. |  |  |
| 94. | Передача мяча сверху в стену. Подбивание мяча снизу над собой. |  |  |
|  | Подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка. |  |  |
|  |  |  |  |
| 95. | Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху |  |  |
|  | броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений |  |  |
|  | лицом, боком и остановки. Подача через сетку с близкого |  |  |
|  | расстояния. Физическая подготовка. |  |  |
|  |  |  |  |
| 96. | Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком |  |  |
|  | вперёд. Подача через сетку с близкого расстояния. Физическая |  |  |
|  | подготовка. |  |  |
| 97. | Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии |  |  |
|  | нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) |  |  |
|  | после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча |  |
|  | сверху в стену. Передача мяча с наброса партнёра. Подача через |  |  |
|  | сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка. |  |  |
|  |  |  |  |
| 98. | Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху |  |  |
|  | броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений |  |  |
|  | лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху и снизу в парах |  |
|  | на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Подача |  |  |
|  | через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка. |  |  |
|  |  |  |  |
| 99. | Чередование изученных технических приёмов и их способов в |  |  |
|  | различных сочетаниях. Подача через сетку с близкого расстояния. |  |  |
|  | Физическая подготовка. |  |  |
|  |  |  |  |
| 100. | Чередование изученных технических приёмов и их способов в |  |  |
|  | различных сочетаниях. Подача через сетку с близкого расстояния. |  |  |
|  | Физическая подготовка. |  |  |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 101. | Подбивание мяча снизу над собой. Подача через сетку с близкого |  |
|  | расстояния. Физическая подготовка. |  |
|  |  |  |
| 102. | Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после |  |
|  | перемещений лицом, боком и остановки. Подача через сетку с |  |
|  | близкого расстояния. Физическая подготовка. |  |
| 103. | Чередование изученных технических приёмов и их способов в |  |
|  | различных сочетаниях. Подача через сетку с близкого расстояния. |  |
|  | Физическая подготовка. |  |
|  |  |  |
| 104. | Подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка. |  |
|  |  |  |
| 105. | Подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка. |  |
|  |  |  |
| 106. | Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч. Подача |  |
|  | через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка. |  |
|  |  |  |
| 107. | Подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка. |  |
|  |  |  |
| 108. | Контрольные испытания. |  |
|  |  |  |
| 109. | Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч. |  |
|  |  |  |
| 110. | Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч. |  |
|  |  |  |











**5. Условия реализации программы.**

Многолетняя подготовка волейболистов строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс, необходимых для осуществления качественного учебно-тренировочного процесса. Для достижения спортивного мастерства необходимо освоение определённых объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок. Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов проходит неравномерно (таблица). В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом–других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств. Для этого тренеру необходимо знать возрастные особенности развития юных игроков.

***Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Морфофункциональные** | |  |  | **Возраст, лет** | | |  |  |  |  |  |  |
| **показатели, физические качества** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** | **9** |  | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16-18** |  |
| Рост. |  |  |  |  |  |  | **\*** | **\*** |  | **\*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мышечная масса. |  |  |  |  |  |  | **\*** | **\*** | **\*** | **\*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Быстрота. |  |  | **\*** |  | **\*** | **\*** |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества. | |  |  |  | **\*** | **\*** | **\*** | **\*** | **\*** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Силовые способности. |  |  |  |  |  |  | **\*** | **\*** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выносливость | (аэробные | **\*** | **\*** |  | **\*** |  |  |  |  | **\*** | **\*** |  |
| возможности). |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Анаэробные |  |  | **\*** |  | **\*** | **\*** |  |  |  | **\*** |  |  |
| возможности. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гибкость. |  | **\*** | **\*** |  | **\*** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные |  |  | **\*** |  | **\*** |  | **\*** |  |  |  |  |  |
| способности. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Равновесие |  | **\*** |  |  | **\*** | **\*** | ***\**** |  | **\*** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



**Восстановительные мероприятия.**

* здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:*текущее восстановление* в хо-де выполнения упражнений;*срочное восстановление*, происходящее сразу после окончания работы;*отставленное восстановление*, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;*стресс-восстановление*-восстановление после перенапряжений.

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

*Медико-гигиеническиесредства* восстановления включают:сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения**



|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | | | |  |
|  |  |  | **Базовый уровень** | |  |  |
| **№** | **Контрольные нормативы** |  |  |  |  |  |
|  |  | **1 год** | **2 год** |  | **3** |  |
|  |  |  | **год** |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 1 | Бег 30м,с | 5,5 | 5,4 |  | 5,3 |  |
| 2 | Челночный | 11,2 | 11,1 |  | 11,0 |  |
|  | бег 5х6,с |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 3 | Прыжок в длину с места,см | 220 | 223 |  | 226 |  |
| 4 | Прыжок вверх с места с | 47 | 48 |  | 49 |  |
|  | взмахом руками,см |  |  |  |  |  |
| 5 | Отжимание | 29 | 32 |  | 35 |  |
| 6 | Техническое мастерство, | 1-ю – | 1-ю |  |  |  |
|  | разряды | 2-ю |  | 3-2  разряд |  |
|  | разряд |  |  |
|  |  | разряд |  |  |  |



**Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу.**

*Физическая подготовка.*

1. *Бег 30м.*Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

*2.Бег 30м: 5x6 м.* На расстоянии6м чертятся две линии-стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

1. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова

«Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - с взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

*2*.*Подтягивание-М, отжимание-Д.*

Выполняется максимальное количество, дается одна попытка.

*Техническая подготовка*

1. *Испытания па точность второй передачи.*В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

*2..Испытания на точности подач.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие:

правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6x2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3x3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

*3..Испытания на точность нападающих ударов.* Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, па расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей па расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

*4..Испытания па точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячемета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6

(5), учащийся должен направить его через лепту, натянутую па расстоянии 1,5

* от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

*Испытания в блокировании.* При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

**Формы контроля на занятиях:** педагогический контроль-процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями на организм занимающихся с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса: контроль за посещаемостью занятий, тренировочными нагрузками, состоянием занимающихся, контроль за техникой упражнений, учет спортивных результатов и выступлений на соревнованиях.

**6. Литература.**

1. Ю.Д. Железняк, К.А. Швец, Н.В. Долинская, Е.А. Борисенко, Т.В. Подольская,Ю.Ф.Буйлин «ВОЛЕЙБОЛ. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы); М.: Комитет по ФК и С при совете министров СССР, главное управление научно-методической работы,1983;
2. «Основы волейбола»./Сост. О. Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979;
3. Ю.С. Паутов, В.Я. Беговатов, И.А. Носов, Г.А. Левин. «Педагогика физической культуры» Барнаул, АлтГТУ, 1998;
4. А.А.Кучинский «Волейбол в школе» Ленинград, 1959;
5. А.В.Ивойлов«Волейбол» Высшая школа, Минск, 1974;
6. Смоленский Государственный Институт Физической Культуры – 1974:

«Тактическая подготовка волейболистов» (учебное пособие); «Техническаяподготовка волейболистов» (учебное пособие);

1. О. Чехов «Основы волейбола», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
2. Ю.Д. Железняк «К мастерству в волейболе», Физкультура и спорт, Москва,

1978;

1. Ю.Н.Клещев, А.Г. Фурманов «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
2. А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе», Физкультура и спорт, Москва, 1982;
3. Ю.Д. Железняк,В.А.Кунянский«Волейбол у истоков мастерства», Физкультура и спорт, Москва, 1998;
4. Л.Н.Слупский«Волейбол, игра связующего», Физкультура и спорт, Москва, 1984;
5. А.Самойлов«Время игры», Физкультура и спорт, Москва, 1986;
6. А.В.Ивойлов«Волейбол, очерки по биомеханике и методике тренировки, Физкультура и спорт, Москва, 1981;
7. Л.В.Былеева, А.М. Коротков «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва, 1982;

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