

Тверская область  
Жарковский район  
Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрено и утверждено  
на педагогическом совете  
Протокол № 2  
от «03» сентября 2021 г.



«Утверждаю»

И.о. директора МУДО «ДЮСШ»

/Иванов А.А./

Приказ от «06» сентября 2021 г. № 24(д)

## Образовательная программа дополнительного образования «Волейбол»

Тренер-преподаватель: Козлов Н.А.  
срок обучения - 2 года.

п. Жарковский  
2021 г.

## Пояснительная записка.

Программа составлена на основе Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Допущена Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, Москва 2005г.)

В данной программе представлены основные разделы спортивной подготовки волейболистов, изложенные на основе новейших данных в области теории спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса многолетней спортивной тренировке волейболистов - от начинающих до квалифицированных спортсменов.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки волейболистов и содействует успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы в ДЮСШ на двух этапах подготовки: 1- начальная подготовка (2 года), 2- учебно-тренировочный (3 года). Для всех этапов программный материал для практических занятий по физической, технической, тактической подготовке, представлен по каждому году отдельно. Практический материал, как основе из средств подготовки соответствует задачам по году подготовки.

**Основной целью** данной программы является многолетняя подготовка юных спортсменов в ДЮСШ, профессиональное самоопределение учащихся отделения.

### Основные задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие юных спортсменов.
  2. Подготовка инструкторов-общественников и судей по волейболу.
  3. повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования;
  4. подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки;
  5. подготовку инструкторов и судей по волейболу;
3. Подготовка и выполнение нормативных требований.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Основной показатель работы - стабильность состава занимающихся, динамика прироста спортивных индивидуальных показателей, выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года).

### Образовательная программа рассчитана на пятилетний период обучения:

- Этап начальной подготовки – до 2 лет;
- Этап учебно – тренировочный – до 3 лет.

10-	11-12	13-14	14-15	15-17
НП-1	НП-2	УТГ -1	УТГ -2	УТГ -3

### Ожидаемые результаты:



- В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в волейбол, привитие любви к спортивным играм.
- по возможности поступить в ВУЗы, техникумы, профтехучилища физкультурно – спортивной направленности.

### **Основные принципы образовательной программы:**

**Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложении программного материала по этапам многолетней подготовки и годовых циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

## **1. Нормативная часть учебной программы.**

Этап начальной подготовки (НП). На этапе начальной подготовки зачисляются все учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющее письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Учебно-тренировочный этап (УТ). Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнившие приёмные нормативы по общей физической специальной подготовке.

**Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.**

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования По тенико-Тактической, физической и спортивной подготовке На конец учебного года
<b>Этапы начальной подготовки</b>				
1 год	9	15	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
2 год	9	14	9	
<b>Учебно-тренировочный этап</b>				
Первый		12	12	Выполнение Нормативов по ОФП, МФП, ТТП, интегральной подготовке
Второй		12	12	
Третий		12	12	

Таблица №2

**Учебный план  
по волейболу на 38 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в « ДЮСШ»( в часах).**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й
1.	Теоретическая подготовка	7	7	7	7	7
2.	Общая Физическая подготовка	78	78	78	78	78
3.	Специальная Физическая подготовка	36	36	36	36	36



4.	Техническая подготовка	48	48	48	48	48
5.	Тактическая подготовка	34	34	34	34	34
6.	Интегральная подготовка	8	8	8	8	8
7.	Участие в соревнованиях (игровая)	8	8	8	8	8
8.	Контрольные испытания	9	9	9	9	9
9.	Общее количество часов	228	228	228	228	228

Таблица №3

**Приёмные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап.**

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки	мальчики
<b>Физическая подготовка</b>			
1.	Длина тела, см	168	170
2.	Становая сила, кг	75	95
3.	Бег 30м, с	5,7	5,1
4.	Бег 30м (5х6) с	11,5	11,0
5.	Прыжок в длину с места, см	187	208
6.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см	44	54
7.	Метание набивного мяча вес 1 кг из-за головы, двумя руками - сидя, см - стоя, см	5,4 10,0	7.0 12.5
<b>Техническая подготовка</b>			
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону4	4	4

2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя, сидя у стены ( чередование)	4	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	3
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3	3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
6.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу ( количество серий)	10	10

**Теоретическая подготовка.** Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется 5-10 мин.

**Инструкторская и судейская подготовка.** Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведение соревнований.

Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях( других команд).

## **2. Методическая часть учебной программы.**

### **2.1.Характеристика содержания программы**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.



## 2.2. Организационно-методические указания.

Цель подготовки волейболистов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы спортивного совершенствования по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения спортивных результатов на соревнованиях различного уровня.

Содержание работы с юными волейболистами на всём многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов 9-19 лет.

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы.

Первый этап. (предварительной подготовки) предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу, начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане с учётом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры. Мини-волейбол. Возраст 9-10 лет.

Второй этап (начальной спортивной специализации) посвящён базовой технико-тактической и физической подготовке, а это освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств, применительно к волейболу, Возраст 11-14 лет.

Третий этап. (углублённой тренировки) направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям (связующие, нападающие, либеро).

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляется подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки. При этом необходимо учитывать следующие положения.

- Усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приёмов и их способов;
- Увеличение объёма индивидуальной тактической подготовки, как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных волейболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- Осуществление на высоком уровне интегральной подготовки, посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- По возможности улучшить отбор детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу и прохождению их через всю систему многолетней подготовки;



- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивной школы и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественно-качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в группу спортивного совершенствования ДЮСШ.

Программа составлена из расчёта, что ведущая тенденция многолетней тренировки- «обучающая» и конечная цель многолетнего процесса- это подготовка квалифицированного волейболиста, а не узко-направленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям. Этот принцип положен в основу как программирования процесса подготовки, так и нормативных требований.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой (отделениями) по волейболу, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приёмных, переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; прохождение инструкторской и судейской практики; привитие спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины.

Исходя из специфики волейбола, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой, научить учащихся реализовывать в игровых навыках тренировочные эффекты- результаты всех сторон тренировки.

### **2.3. Учебный план.**

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчётом на 40 тренировочных недель. С увеличением общего годового объёма часов увеличивается удельный вес ( доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку ( таб.№3).

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

В каждом этапе поставлены задачи в соответствии с возрастом занимающихся и их возможностей, требований многолетней подготовки.

Этап начальной (предварительной подготовки) Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки учащихся.

#### **Задачи.**



- Укрепление здоровья содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- Обучение основам перемещений и стоек, приёму и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приятие к игровой обстановке;
- Подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

Учебно-тренировочный этап. Основной принцип учебно-тренировочной работы- универсальность подготовки с элементами игровой специализации( по функциям). Задачи:

- Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- Прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
- Приучение к соревновательным условиям;
- Определение каждому занимающему игровой функции в команде и с учётом этого индивидуализация видов подготовки;
- Обучение навыкам записи игр и анализу полученных данных;
- Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, учебно-тренировочных занятий;
- Выполнение нормативов по видам подготовки, обеспечивающих успешность освоения на каждом из этапов.
- 

### **Инструкторская и судейская практика.**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера, для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

### **2.10.Физическая подготовка.**

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных качеств- силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учётом занимающихся и специфики волейбола.

Из всего разнообразия средств общей физической подготовки в занятиях с волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

И удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока включены в подготовительную, основную и отчасти в заключительную части занятия. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются



как в подготовительной части, так и в основной, что особенно характерно для начального этапа обучения. Когда эффективность средств волейбола ещё незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре). В подготовительной части даются хорошо изученные упражнения и игры. Основную часть посвящают разучиванию техники, заканчивают подвижной игрой, баскетболом, ручным мячом.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи её непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством СФП являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление костей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигнал). Важное место занимают специально подобранные игры

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим формирования более прочных двигательных навыков приёмам волейбола.

## 2.11. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в её задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;

развитие волевых качеств.

*Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.* В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многие зависят от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.



*Развитие процессов восприятия.* Специфика волейбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у волейболистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках - двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Волейболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в волейбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У волейболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

*Развитие внимания.* Успешность технических и тактических действий волейболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных волейболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

*Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.* У волейболистов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия;



инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

*Развитие способности управлять эмоциями.* Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность волейболистов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

*Воспитание волевых качеств.*

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена. Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

2. *Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра)* состоит в следующем:

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.



Каждый волейболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни волейболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни волейболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1). Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2). Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3). Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п..

4). Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;



произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности; применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — оказывает успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому — 10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5—8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2—3-минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника, как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по различным причинам — для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом, недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.



Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключении следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей волейболистов.

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 культу-ры» 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); «Техническая подготовка волейболи-стов» (учебное пособие);
7. О. Чехов «Основы волейбола», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
8. Ю.Д. Железняк «К мастерству в волейболе», Физкультура и спорт, Москва, 1978;
9. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
10. А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе», Физкультура и спорт, Москва, 1982;
11. Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский «Волейбол у истоков мастерства», Физкультура и спорт, Москва, 1998;
12. Л.Н. Слупский «Волейбол, игра связующего», Физкультура и спорт, Москва, 1984;
13. А.Самойлов «Время игры», Физкультура и спорт, Москва, 1986;
14. А.В. Ивойлов «Волейбол, очерки по биомеханике и методике тренировки», Физкультура и спорт, Москва, 1981;
15. Л.В. Былеева, А.М. Коротков «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва, 1982;
16. М.М. Боген «Обучение двигательным действиям», Физкультура и спорт, Москва, 1985



**ОЦЕНОЧНЫЕ (КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ) НОРМАТИВЫ  
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
(ОТДЕЛЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛА)**

**ЮНОШИ**

Содержание требований по ОФП	Оценка	переводные						выпускные			
		СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	
Бег с высокого старта (30м)	ниже среднего	6,7	5,0	5,5	5,3	5,1	4,9	2	3	4	4,6
	средний	7,0	5,9	5,7	5,5	5,3	5,0	5,0	4,9	4,8	4,8
	выше среднего	7,4	6,1	5,9	5,7	5,5	5,2	5,2	5,1	5,0	4,9
Челночный бег (6x5)	ниже среднего	-	10,8	10,6	10,4	-	-	-	-	-	-
	средний	-	11,0	10,8	10,6	-	-	-	-	-	-
	выше среднего	-	11,2	11,0	10,8	-	-	-	-	-	-
Бег с изменением направления (92м)	ниже среднего	-	-	-	-	28,0	27,4	26,5	26,0	25,8	
	средний	-	-	-	-	28,2	27,6	26,7	26,2	26,0	
	выше среднего	-	-	-	-	28,6	27,8	26,9	26,4	26,2	
Прыжок в длину с места	ниже среднего	145	-	-	-	190	2,10	2,30	240	250	
	средний	135	-	-	-	185	2,00	2,25	230	240	
	выше среднего	125	-	-	-	180	1,95	2,20	220	230	
Метание набивного мяча из-за головы 2-мя руками, стоя	ниже среднего	5,0	6,5	7,5	8,0	9,5	11	13	15	16	
	средний	4,5	6,0	7,0	7,5	9,0	10	12	14	15	
	выше среднего	3,5	5,0	6,5	7,0	8,5	9	11	13	14	

**ОЦЕНОЧНЫЕ (КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ) НОРМАТИВЫ  
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
(ОТДЕЛЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛА)**

**ДЕВУШКИ**

Содержание требований по ОФП	Оценка	переводные						выпускные		
		СОГ	НП- 1	НП- 2	НП- 3	УТГ- 1	УТГ- 2	УТГ- 3	УТГ- 4	УТГ-5
Бег с высокого старта (30м)	ниже среднего		5,9	5,8	5,6	5,3	5,1	4,9	4,8	
	средний		6,1	6,0	5,8	5,5	5,3	5,0	5,0	
	выше среднего		6,3	6,2	6,0	5,7	5,5	5,1	5,1	
Челночный бег (6x5)	ниже среднего		11,2	10,8	10,6	-	-	-	-	
	средний		11,4	11,0	10,8					
	выше среднего		11,6	11,2	11,0					
Бег с изменением направления (92м)	ниже среднего		-	-	-	28,7	27,6	26,5	26,2	
	средний					28,9	27,7	26,7	26,4	
	выше среднего					29,2	27,9	27,0	26,5	
Прыжок в длину с места	ниже среднего		155	165	175	180	190	2,10	2,20	
	средний		150	160	170	175	185	2,05	2,10	
	выше среднего		145	150	165	170	180	2,00	2,05	
Метание набивного мяча из-за головы 2-мя руками, стоя	ниже среднего		6,5	7,0	8,0	9	10	11	12	
	средний		6,0	6,5	7,5	8	9	10	11	
	выше среднего		5,0	6,0	7,0	7	8	9	10	



**ОЦЕНОЧНЫЕ (КОНТРОЛЬНЫЕ) НОРМАТИВЫ  
ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
(отделение волейбола)**

**ЮНОШИ, ДЕВУШКИ**

Содержание требований по Технической подготовке	переводные						выпускные		
	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ - 1	УТГ - 2	УТГ - 3	УТГ - 4	Связующ.	УТГ - 5 нап
Вторая передача на точность из зоны 3, 6 в зону 4	-	2	3	4	4	5	-	-	-
Передача сверху у стены (стоя лицом и спиной –чередования)	-	-	-	2	3	4	5	6	5
Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке	-	2	3	3	4	5	3	3	4
Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)	-	-	-	1	2	3	3	3	4
Приём подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	-	-	1	2	3	4	5	6	7
Нападающий удар прямая из зоны 4 в зону 4,5 (в 16-17 лет с низкой передачи)	-	-	-	2	3	4	2	3	4
Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	-	-	-	-	2	2	3	3	4

### Тематическое планирование

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Теория:</b>																		
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	X	X	X	X	X	X	X										
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Практика</b>																		
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>																		
3.	<i>Перемещения и стойки:</i> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X							
4.	<i>Передача мяча сверху двумя руками:</i> а) из глубины площадки для нападающего удара;				X			X			X			X			X	
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					X		X			X			X			X	
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						X		X			X				X		
5.	<i>Подача мяча:</i> - верхняя прямая			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6.	<i>Нападающие удары.</i> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7.	<i>Приём мяча:</i> а) снизу двумя руками;			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	б) нижняя передача на точность;					X		X			X			X			X	
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				X			X			X			X			X	
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			X			X			X			X			X		
8.	<i>Блокирование.</i> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>																		
9.	<i>Индивидуальные действия.</i> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	б) определение времени для оттачивания при блокировании					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)				X			X			X			X			X	
10.	<i>Групповые действия.</i> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																	
11.	<i>Командные действия.</i> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																	
12.	<i>Контрольные испытания</i>									X	X							
13.	<i>Подвижные, учебные и контрольные игры.</i>	X		X		X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
14.	<i>Практика судейства</i>											X	X	X	X	X	X	X



№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия															
		35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
<b>Теория:</b>																	
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	X	X	X	X	X	X	X									
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Практика</b>																	
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>																	
3.	<b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	X	X	X	X	X	X	X	X	X							
4.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара;				X			X		X			X			X	
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					X			X			X			X		X
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						X			X			X			X	
5.	<b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7.	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками;			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	б) нижняя передача на точность;					X			X			X			X		X
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				X			X			X			X			X
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			X			X			X			X			X	
8.	<b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>																	
9.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	б) определение времени для отталкивания при блокировании					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					X			X			X			X		X
10.	<b>Групповые действия.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																
11.	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																
12.	<b>Контрольные испытания</b>									X	X						
13.	<b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>	X		X		X		X		X	X	X	X	X	X	X	X
14.	<b>Практика судейства</b>											X	X	X	X	X	X

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия															
		52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67
<b>Теория:</b>																	
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	X	X	X	X	X	X	X									
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Практика</b>																	
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>																	
3.	<b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X						
4.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара;				X			X			X		X			X	
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					X			X			X			X		X
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						X			X			X			X	
5.	<b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7.	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками;			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	б) нижняя передача на точность;					X			X			X			X		X
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				X			X			X			X			X
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			X			X			X			X			X	
8.	<b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>																	
9.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	б) определение времени для отталкивания при блокировании					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)				X			X			X			X			X
10.	<b>Групповые действия.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																
11.	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																
12.	<b>Контрольные испытания</b>									X	X						
13.	<b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>	X		X		X		X		X	X	X	X	X	X	X	X
14.	<b>Практика судейства</b>											X	X	X	X	X	X



№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия															
		69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
<b>Теория:</b>																	
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	X	X	X	X	X	X	X									
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Практика</b>																	
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>																	
3.	<b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X						
4.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара;				X			X			X			X			X
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					X			X			X			X		X
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						X			X			X			X	
5.	<b>Поддача мяча:</b> - верхняя прямая			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7.	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками;			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	б) нижняя передача на точность;					X			X			X			X		X
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				X			X			X			X			X
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			X			X			X			X			X	
8.	<b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>																	
9.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	б) определение времени для отталкивания при блокировании					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					X			X			X			X		X
10.	<b>Групповые действия.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																
11.	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																
12.	<b>Контрольные испытания</b>									X	X						
13.	<b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>	X		X		X		X		X	X	X	X	X	X	X	X
14.	<b>Практика судейства</b>											X	X	X	X	X	X





