

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН

Принято на заседании
педагогического совета
от 31.08.2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МКОУ ДО СШ
МО Ейский район
И.В. Резниченко
приказ № 21-ОД от 01.09.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
по виду спорта
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год : 184 ч.
Возрастная категория: от 6 до 18 лет
Состав группы: до 20 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе

Автор-составитель:
Котельва Г.С.,
тренер-преподаватель.

п.Октябрьский, 2023

Оглавление

1	Пояснительная записка	3
1.1	Характеристика вида спорта волейбол	3
1.2	Планируемые результаты освоения программы	6
2	План учебного процесса на 46 недель	8
2.1	Содержание программного материала	9
3	Организационно-методические условия реализации программы	16
4	Условия реализации программы	18
5	Список литературы	22
6	Приложение №1	24
7	Приложение №2	25

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ознакомительного уровня по виду спорта «волейбол» (далее - Программа) предназначена для организации обучения волейболу детей в возрасте 6-18 лет в спортивно - оздоровительных группах.

Программа направлена на физическое воспитание занимающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям волейболом, выявление одаренных занимающихся.

Программа разработана на основе следующих документов:

- приказом Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава МКОУ ДО СШ МО Ейский район;
- и иных документов.

Характеристика вида спорта волейбол.

Волейбол (англ. volleyball от volley- «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball- «мяч»).

Волейбол - это командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Цель игры - направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника.

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за» или ошибки команды при возвращении мяча. В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «розыгрыш - очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать.

Спортивная дисциплина волейбол характеризуется тем, что в игре, на площадке размером 18х9 м, всегда участвуют по 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24;

27:25...).

Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При счете: 2:2, решающая, 5-я партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

Актуальность программы.

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммунибельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель программы: формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать знания по истории развития волейбола в стране, регионе, правил игры;
- сформировать знания в области физической культуры и спорта;
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);
- обучить навыкам игры в волейбол.

Развивающие:

- развить физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- развить способность управлять своими эмоциями;
- развить коммуникативные качества;
- развить волевые качества;
- развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности волейболом;
- развить навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол

Воспитательные:

- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;
- способствовать профилактике асоциального поведения;
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

Профориентация.

Учащиеся познакомятся с профессиями: учитель физической культуры, тренер-преподаватель.

Адресат программы:

Программа рассчитана на занимающихся 6-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Группы формируются по 14-20 человек.

Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию поступающего и с заявлением его законного представителя (родитель, опекун или лицо его заменяющее). Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Форма занятий - групповая.

Форма проведения занятий: основная форма - тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий: программой предусмотрено обучение 4 часа в неделю, 46 учебных недель. Предлагаемый режим занятия 2 раза в неделю по 2 часа.

Общий объем учебной нагрузки 184 часа в год (Таблица №1).

**Распределение недельной нагрузки по годам обучения
базового уровня по виду спорта «Волейбол»**

Год обучения	Количество занятий в неделю	Рекомендуемый режим занятий	Количество учебных часов	Количество учебных недель	Всего часов в год
1	2	2X2	4	46	184

Формы учебного процесса.

Форма организации занятий - *очная, групповая.*

Формы организации деятельности занимающихся на занятии: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

Тип занятий: теоретические, практические, игровые, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - 1 год.

2. Планируемые результаты программы.

Предметные:

Получат знания о технике и тактике игры в волейбол и обучатся приемам игры.

Сформируют начальные навыки судейства.

Научатся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.

Метапредметные:

Разовьют и укрепят своё здоровье.

Разовьют двигательные способности (силу, гибкость, быстроту, выносливость и координационные способности), сформируют правильную осанку. Разовьют навыки коллективной спортивной игры.

Личностные:

Сформируют устойчивый интерес к игре в волейбол.

Воспитают в себе моральные и волевые качества, разовьют чувство товарищества и взаимопомощи.

Формы контроля и подведения итогов.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;

- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного периода обучения.

Выявление уровня освоения учащимися упражнений по общефизической и специальной физической подготовкам является мониторинг. Инструментарием

мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории учащихся (Таблицы №2).

Таблица №2

Контрольно-тестовые упражнения для оценки уровня освоения программы.

возраст	уровень	ОФП и СФП							
		Бег 30 м (сек)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)		Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя (см)	
		Мал./Юн.	Дев.	Мал./Юн.	Дев.	Мал./Юн.	Дев.	Мал./Юн.	Дев.
6	высокий	5.9	6.0	7	6	155	150	210	200
	средний	6.3	6.4	6	5	135	130	160	150
	низкий	6.6	6.7	5	4	100	85	110	100
7	высокий	5.6	5.8	8	7	155	150	210	200
	средний	7.3	7.5	6	6	145	135	160	150
	низкий	7.5	7.6	5	5	105	90	110	100
8	высокий	5.4	5.6	9	8	165	155	260	250
	средний	7.0	7.2	7	7	145	140	210	200
	низкий	7.1	7.3	6	5	110	90	160	150
9	высокий	5.1	5.3	10	9	175	160	260	250
	средний	6.7	6.9	8	7	150	150	210	200
	низкий	6.8	7.0	7	6	120	110	160	150
10	высокий	5.1	5.2	11	10	185	170	310	300
	средний	6.5	6.5	9	8	160	150	260	250
	низкий	6.6	6.6	8	7	130	120	210	200
11	высокий	5.0	5.1	13	11	195	185	360	350
	средний	6.1	6.3	11	9	180	175	310	300
	низкий	6.3	6.4	9	8	140	130	260	250
12	высокий	4.9	5.0	15	13	200	190	410	400
	средний	5.8	6.0	13	11	180	175	360	350
	низкий	6.0	6.2	11	9	145	135	310	300
13	высокий	4.8	5.0	17	15	205	200	480	460
	средний	5.6	6.2	15	13	190	180	410	400
	низкий	5.9	6.3	13	11	150	140	360	350
14	высокий	5.6	5.8	19	17	176	164	550	480
	средний	5.7	5.9	17	15	172	158	480	460
	низкий	5.8	6.0	15	13	168	152	430	400
15	высокий	5.5	5.7	20	18	180	168	590	510
	средний	5.6	5.8	18	16	176	164	550	470
	низкий	5.7	5.9	16	14	172	160	500	420
16	высокий	5.4	5.6	21	19	184	172	645	540
	средний	5.5	5.7	19	17	180	168	590	510
	низкий	5.6	5.8	17	15	176	164	530	480
17	высокий	5.3	5.5	22	20	188	176	700	570
	средний	5.4	5.6	20	18	184	172	655	540
	низкий	5.5	5.7	18	16	180	168	600	500
18	высокий	5.2	5.4	23	21	202	180	785	600
	средний	5.3	5.5	21	19	188	175	730	560

	низкий	5.4	5.6	19	17	184	170	690	510
--	--------	-----	-----	----	----	-----	-----	-----	-----

Методика проведения контрольных тестирований.

Бег на 30 м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 человека. Время фиксируется секундомером. Дается 3 попытки. Пауза между попытками должна составлять не менее одной минуты до следующей попытки.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение : ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

ИП: - упор лёжа на полу (голова, туловище, ноги составляют прямую линию). Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание - до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии - голова, туловище, ноги. Испытуемому предоставляется одна попытка.

Метание набивного мяча (из-за головы), вес 1 кг.

Бросок выполняется из исходного положения **сидя**, ноги в стороны на линии старта, мяч за головой. **Бросок** измеряется от линии старта до линии приземления мяча. Тест проводится в спортивном зале.

2. План учебного процесса на 46 недель учебно-тренировочных занятий.

Таблица №3

Разделы программы	1 год обучения	Формы контроля и аттестации
1. Теоретическая подготовка	15	
2. Практическая подготовка	129	
ОФП	55	тестирование
СФП	37	тестирование
Технико-тактическая подготовка	37	тестирование
3. Практические умения	40	
Соревновательная подготовка (интегральная)	29	Соревнования, учебные игры.
Инструкторская и судейская практика	9	учебные игры, судейство
Контрольно-тестовые упражнения	2	
Всего часов	184	

Таблица №4

Соотношение разделов подготовки учебного плана по отношению к общему объему учебного плана по общеразвивающей программе ознакомительного уровня в области ФК и спорта

№ п/п	Разделы программы	Соотношение разделов подготовки учебного плана по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе ознакомительного уровня в области ФК и спорта
1	Теоретическая подготовка	8%
2	Практическая подготовка	70%
2.1	Общая физическая подготовка	30%
2.2	Специальная физическая подготовка	20%
2.3	Технико-тактическая подготовка	20%
3	Практические умения	22%
3.1	Соревнования	16%
3.2	Инструкторская и судейская практика	5%
3.3	Контрольно-тестовые упражнения	1%

2.1. Содержание программного материала.

Теория.

Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции по волейболу. Техника безопасности по время занятий волейболом.

Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в Мире и в нашей стране. Развитие волейбола среди школьников.

Техника безопасности: требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом; индивидуальные средства защиты во время занятий волейболом (наколенники, налокотники, напульсники, голеностопы), правила поведения на соревнованиях в качестве зрителя, правила поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований по волейболу, правила поведения в раздевалке перед занятием и после занятия волейболом.

Организация охраны труда при проведении занятий, учебно-тренировочных занятий и в период проведения соревнований по волейболу.

Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.

Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, распорядок дня и двигательный режим, гигиеническое значение водных процедур, закаливание, использование естественных сил природы для закаливания. Личная гигиена: уход за телом, гигиенические требования к местам занятий.

Гигиена одежды и обуви. Утренняя гимнастика.

Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм, профилактика травм, оказание первой помощи пострадавшим во время занятий и игры в волейбол.

Оснащение спортсмена.

О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Одежда и обувь спортсмена.

Правила соревнований по волейболу.

Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Правила соревнований по волейболу: возрастные категории; допуск к соревнованиям; обязанности и права участника соревнования. Судья, судейская бригада. Протокол ведения игры. Способ проведения соревнований: круговой способ, способ с выбыванием.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний. Упражнения на различных снарядах, тренажерах.

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения, направленные для развития специальных физических качеств. Исходные положения, амплитуда движения.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал.

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов Индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев).

Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

Легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Метание малого мяча и с разбега на дальность. Метание гранаты.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и т. д. Спортивные игры: Баскетбол. Футбол.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в

тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера.

Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте.

Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелазанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Игра в мини-футбол, в теннис, в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями.

Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- по сигналу бег на 5, 10, 20 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;

- бег с остановками и изменением направления;

- челночный бег на 5 и 10 м;

- то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т.д. Эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;

- то же, с прыжком вверх;

- то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);

- многократные прыжки вверх;

- броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;

- стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться и снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков);

- то же, но без касания мячом стены;

- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;

- то же, с отягощением;

- напрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту);

- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;

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

- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами;

- то же, но выполнять прыжки с разбега в три шага;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки;
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча:

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;
- многократные броски набивного мяча из различных исходных положений;
- упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;
- броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач:

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой;
- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с набивными, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения);
- подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара:

- броски набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя на месте в прыжке;
- броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку;
- то же в парах;
- имитация прямого нападающего удара, держа в руках отягощение (до 1 кг);
- метание теннисного мяча в цель (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м), выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через сетку;
- совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах;
- то же с мячом у тренировочной сетки;
- многократное выполнение нападающих ударов с собственным подбрасыванием, с набрасывания партнером.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании:

- прыжковые упражнения, описание ранее в сочетании с подниманием рук вверх;
- стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя ладонями отбить мяч в стену, (мяч надо отбивать в высшей точке взлета);
- выполнение блокирования после перемещений, остановок;
- передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами

правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования;

- то же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180;

- то же, но на расстоянии 1 м от сетки;

- то же, но остановка и прыжок по сигналу;

- нападающий с мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за себя, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего;

- нападающие выполняют броски и ловлю мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходные положения)

- ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед;

- сочетание способов

перемещений. Действия с

мячом.

Передачи мяча:

- сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;

- в различных направлениях на месте и после перемещения;

- передачи в парах;

- отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее;

- отбивание мяча с собственного подбрасывания;

- отбивание мяча, подброшенного партнером;

- с места и после

приземления. Подача

мяча:

- нижняя прямая;

- подача в стенку;

- подача через сетку из-за лицевой линии;

- подача нижняя боковая.

Нападающие удары:

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Техника защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходное положение) - основная стойка;

- ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед;

- перемещения приставными шагами лицом вперед, боком;

- остановка

шагом.

Действия с

мячом:

- прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи;
- прием снизу двумя руками: отбивание мяча, наброшенного партнером - наместе и после перемещений.

Технико-тактическая (интегральная) подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные

действия:

- выбор места для выполнения нижней подачи;
- выбор места для второй передачи и зоне. Групповые действия:

- взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче);
- взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3

Командные действия:

- прием нижней подачи и первая передача в зону 3;
- прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты.

- выбор места при приеме нижней подачи;
- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

3. Организационно-методические условия реализации программы.

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать на развитие физических качеств обучающихся.

Особенности методики.

Первый этап - ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ педагога дополняет демонстрацией наглядных пособий: видеозаписей, схем, макетов площадки и т. д. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки обучающихся формируют первые двигательные ощущения.

Второй этап - изучение приема в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему или тактическому действию и сильны для обучающихся.

При разучивании простых приемов и действий их выполняют в целом. При разучивании сложных по структуре приемов и действий (атакующий удар) их разделяют на составные части, выделяя основное звено. По возможности, надо быстрее подвести занимающихся к выполнению приема в целом.

На этой стадии обучения используются методы управления (команды,

распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т.д.), двигательной наглядности (непосредственная помощь педагога, применение вспомогательного оборудования), информации (сила удара по мячу, точность попадания, световая или звуковая индикация).

Третий этап - изучение приема или действия в усложненных условиях.

Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема (действия), игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка.

Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приема (действия), включая выполнение его на фоне утомления. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой.

Четвертый этап предполагает закрепление приема (действия) в игре. Здесь используется метод анализа выполнения движений (графические, условно-кодированные, магнитофонные, видео), специальные задания в игре по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы. Изучение каждого приема предполагает обязательное закрепление его в условиях подготовительных и учебных игр. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. От простых заданий по технике и тактике отдельным игрокам до сложных установок в плане взаимодействия в группах и в составе команды - таков путь в формировании технико-тактического мастерства волейболистов.

Большие возможности заложены в применении активных методов обучения. Среди этих методов - элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и метод самооценки успеваемости. Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка - к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности занимающихся. Применительно к волейболу сказанное играет особую роль. Учитывая, что процесс освоения игры небыстротечный, существенное значение в формировании интереса занимающихся приобретают временные сроки достижения конечной цели. Реально видеть их, осознать и чувствовать приближение к ним по объективным признакам - главная суть метода самооценки.

В работе используются: программа, учебные пособия, методические и дидактические материалы, наглядные пособия для учащихся. Методические материалы, размещенные в телекоммуникационной сети интернет. Методические материалы Всероссийской федерации волейбола.

Структура тренировочного занятия:

1. Подготовительная часть.

В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия.

Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени. Имеются три главных причины, объясняющих необходимость разминки. Разминка позволяет:

1. Мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровоток, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет обучающимся увеличить диапазон движения и избежать травм.

2. Максимально использовать тренировочную деятельность обучающего. Организм более работоспособен при постепенной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет.

3. Подготовить спортсменов психологически и умственно. Мозг также должен настроиться на специфическую ситуацию тренировки. «Прокручивая» мысленно варианты перемещений в игре, мозг активизирует работу и фокусируется на приемах, необходимых в ходе занятий. Продуктивная разминка состоит из трех фаз:

цель первой фазы - постепенная мобилизация организма; легкие беговые упражнения направлены на повышение температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС); вторая фаза также направлена на постепенное втягивание организма в работу и преследует цель растянуть главные группы мышц и проработать суставы; особое внимание следует обратить на мышцы и суставы, задействованные в игре - спины, бедер, ног; последняя фаза является наиболее интенсивной, здесь применяются движения в более быстром темпе с акцентом на имитацию игровых действий.

2. Основная часть. Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физическим качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех. При построении основной части руководствуются следующими положениями: задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части; задачи, связанные с развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части; динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части. Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

3. Заключительная часть. Заключительная часть занятия должна обеспечивать постепенное приведение организма в относительно спокойное состояние. В конце занятия подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

4. Условия реализации программы.

Занятия по программе «Волейбол» проводятся в образовательной организации, имеющей следующее материально-техническое обеспечение:

Спортивная база:

зал 9X18;

открытая плоскостная волейбольная площадка.

Материально-техническое обеспечение:

сетка волейбольная 1 шт.;

стойки волейбольные 2 шт.;

гимнастическая стенка 2-4 секций;

гимнастические скамейки 2-4 шт.;

мячи волейбольные 9 шт.

Кадровое обеспечение.

К реализации программы допускаются педагогические работники физкультурно-спортивного профиля, владеющие методикой преподавания и обучения волейболу. Имеющие высшее или среднее специальное профильное педагогическое образование, прошедшие курсы переподготовки или курсы повышения квалификации по методике обучения игре волейбол.

Рабочая программа воспитания.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания - семьи, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций.

Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив.

Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. Его роль в воспитании личностных качеств спортсменов огромна. Тренер-преподаватель не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований. Авторитет тренера - преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в волейболе, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно - полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

Календарный план воспитательной работы

№п /п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Физкультурно-массовые мероприятия: «День защиты детей» «День физкультурника» «День знаний» Осенний кросс Беседы: «Мы против вредных привычек» «Жизнь прекрасна- когда она безопасна» «Здоровье - это здорово» «Полезный разговор»	июнь август сентябрь октябрь в течении года
1.2.	Режим питания и отдыха	<u>Теоретическое изучение:</u> Применение восстановительных мероприятий - душ, баня, водные процедуры, активный отдых. Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Витамины. <u>Практическое изучение:</u>	

		Ведение дневника самоконтроля спортсмена. Применение восстановительных мероприятий -душ, баня, водные процедуры, массаж, самомассаж. Соблюдение рационального, сбалансированного питания, водный контроль. Витаминизация.	
1.3.	Профилактика травматизма	<u>Беседы:</u> Понятие травматизма. Принципы спортивной подготовки. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Влияние физической нагрузки на организм. <u>Практическое изучение:</u> Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима.	в течение года
2.	Патриотическое воспитание		
2.1.	Теоретическая подготовка	Беседы: «Наш дом-Россия» «Война - печальной слова нет» Ознакомление с государственными символами России.	В течение года
	Практическая подготовка: Проведение физкультурно-массовых мероприятий	Легкоатлетический кросс, посвященный победе советского народа в Великой Отечественной войне; Турнир посвященный Дню защитника Отечества «Своих не бросаем»;	Май Февраль
	Встречи с именитыми, спортсменами, ветеранами военной в течение года.	Турнир «Мы помним тебя, Беслан» Организация встреч с именитыми спортсменами , ветеранами военной службы , проведение бесед, мастер - классов, службы показательных выступлений. Участие в спортивных соревнованиях.	Сентябрь В течение года
3.	Лекционно-просветительная работа со спортсменами	Беседа о информационной безопасности. Участие в соревнованиях: правила поведения спортсмена на спортивном объекте, правила поведения зрителей. Ответственность при правонарушениях	В течение года

		на соревнованиях. Правила поведения во время соревнований по видам спорта. Ответственность за правонарушения. Беседа «Права, обязанности и ответственность пассажиров в на наземном и воздушном транспорте (поезде, самолете, автобусе)»	
4.	Работа с родителями	Информирование родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса. Разработка рекомендаций для родителей «Что делать, если в дом пришла беда», «Создание дома свободного от наркотиков». Совместная деятельность родителей и спортсменов: -умственное развитие -воспитание нравственной культуры -воспитание эстетической культуры -воспитание физической культуры и здорового образа жизни -воспитание трудолюбия и профориентация	В течение года

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины "волейбол"			
1.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
2.	Доска тактическая	штук	1
3.	Корзина для мячей	штук	2
4.	Маты гимнастические	штук	4
5.	Мяч волейбольный	штук	30
6.	Мяч набивной (весом от 1 до 3 кг)	штук	14
7.	Мяч теннисный	штук	14
8.	Мяч футбольный	штук	1
9.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
10.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
11.	Скакалка гимнастическая	штук	14

12.	Скамейка гимнастическая	штук	4
13.	Стойки	комплект	1
14.	Табло перекидное	штук	1

Информационно-методическое обеспечение программы

1. Всемирное антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL: <http://www.wada-ama.org>.
2. Международный олимпийский комитет [Электронный ресурс]. URL: <https://www.olympic.org>.
3. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
4. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kubansport.ru>.
5. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>.
6. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.roc.ru>.
7. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusada.ru>.
8. Будущее - за волейболом [Электронный ресурс]- <http://sportfiction.ru/articles/budushchee-za-voleybolom/>.
9. Всероссийская федерация волейбола. [Электронный ресурс]- <https://volley.ru>.
10. Сайт проекта «ФизкультУра». [Электронный ресурс]- Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>

Видео уроки волейбола-

<https://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

Семинар-волейбол- <https://www.youtube.com/playlist?list=PLLgxXmpNt-lqvSIRcsLc-dxAjq59oVou9>

Видео уроки по волейболу- <http://klassikaknigi.info/video-uroki-po-volejbolu/>

Обучение волейболу детей- https://vk.com/video-139956204_456239363

Список литературных источников.

1. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003.
2. Волейбол. Энциклопедия/ Сост. В.Л.Свиридов, О.С.Чехов М 2001.
3. Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС, 1983.
5. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. – М.: ФиС, 1986.
6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: ФиС, 1978.
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для ИФК. – М.: Фис, 1991.
8. Губа В.П., Булыкина Л.В, Пустошило П.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. – М.: Спорт, 2019.

9. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 184 с3.
10. Ю.О. Зражевский, В.Б. Шпитальный, «Педагогическое наблюдение и экспериментальная оценка в работе тренера-преподавателя», Краснодар, 1995.
11. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: Зап.-Сиб. Кн. Изд., 1985.
12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе – М. Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э.: Тенденция развития классического волейбола на современном этапе 2004.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ. ред. М.Я.Набатниковой. – М. 2000.
14. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 656 с.
15. Лазаренко Г.В., «Основы теории и методики физического воспитания»,(1-2 части), КГАФК Краснодар,2002.
16. Величко В.К., «Физкультура без травм», Москва «Просвещение»,1993.
17. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. Иркутск 1999..
18. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов волимпийском спорте.- Киев 1999
19. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов на Дону: Изд-во «Феникс», 2004.
20. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д.Курамшина. - М.: ФиС, 1981.
21. Учебный материал по волейболу: Учеб.-метод. Указания/ Сост. В.М. Шулятьев. –Омск, 1991.
22. Никитушкин В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта. - М. 1998.
23. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.
24. Шулятьев В.М. Содержание и организация тренировочного процесса волейболистов: Учеб.-метод. Рекомендации. - Омск, 1990.
25. Суслов Ф.П, Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки -М 1995.
26. Спортивная медицина: справочное издание -М., 1999 Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю. М. Портнова.-М.,2000.
27. А.В. Плешкань, «Современные основы теории и методики детско-юношеского спорта», Краснодар, 1998
28. Ю.О. Зражевский, В.Б. Шпитальный, «Педагогическое наблюдение и экспериментальная оценка в работе тренера-преподавателя», Краснодар, 1995.
29. Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта: Методические рекомендации. - М.: ФГБУ ФЦОМОФВ, 2023.
30. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. - М.: Спорт, 2019 – 184 с.

Приложение №2

Утверждаю
 Директор МКОУ ДО СШ
 МО Ейский район
 _____И.В.Резниченко

Годовой план-график учебно-спортивной работы
 отделения волейбола
 группы СО
 тренера-преподавателя _____

Содержание	Месяц												Всего часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теория и методика физической культуры и спорта													15
История и пути развития современного волейбола.													
Техника безопасности при занятиях волейболом.													
Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.													
Оснащение спортсмена.													
Правила соревнований по волейболу.													
Общая и специальная физическая подготовка.													
Практическая подготовка:													129
ОФП													55
СФП													37
Технико-тактическая подготовка													37
Практические умения													40
Соревновательная подготовка(интегральная)													29
Инструкторская и судейская практика													9
Контрольно-тестовые упражнения													2
Всего часов:													184

Зам. директора

Г.В.Гончар