

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА С.В. СУВОРОВА С. ТЕНГИНКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического/методического совета
МБОУ СОШ №18 им. С.В. Суворова
с. Тенгинка
от «24» 05 2024 г.
Протокол № 12

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №18 им. С.В.
Суворова С. Тенгинка
А.В. Андреев
М.П. Приказ от «24» 05 2024 г. № 131а



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Планета Спорта» (волейбол)**

(наименование объединения)

Уровень программы: ознакомительный
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год (72 часа)
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

Форма обучения: очная
(очная, очно-заочная, дистанционная)

Вид программы: модифицированная
(типовая, модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе
(на бюджетной/внебюджетной основе)

ID №: #59017

Автор-составитель:
Олейник Антонина Петровна
Методист

с. Тенгинка, 2024г

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.	4
1.1.	Пояснительная записка.	4
1.2.	Цель и задачи программы.	8
1.3.	Содержание программы.	9
1.4.	Планируемые результаты.	11
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.	12
2.1.	Календарный учебный график.	12
2.2.	Условия реализации программы.	16
2.3.	Формы аттестации.	18
2.4.	Оценочные материалы.	18
2.5.	Методические материалы.	24
2.6.	Список литературы.	40

Нормативно-правовое обеспечение программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Планета спорта» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Краснодарского края», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;
- Постановления Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Методические рекомендации «Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей» Федерального государственного бюджетного учреждения культуры «Всероссийский центр художественного творчества и гуманитарных технологий», автор-составитель заместитель директора ФГБУК «ВЦХТ» по научно-методической работе Жадаев Д.Н., 2023 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Планета спорта» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на формирование культуры здорового образа жизни и повышение уровня физической подготовленности учащихся посредством игры в волейбол.

Актуальность программы. Реализация данной программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, связанный с высокой учебной нагрузкой. Игра в волейбол благотворно воздействует на все системы организма. Волейбол характеризуется высоким оздоровительным эффектом, простотой правил и оборудования. Благодаря своей доступности и эмоциональности является средством активного отдыха.

Новизна. Корпоративной новизной программы «Планета спорта» является то, что в конце каждого занятия применяется комплекс фитнес-йоги, который благотворно влияет на восстановительные процессы организма после интенсивной тренировки, увеличивает подвижность суставов, выравнивает эмоциональный фон.

Педагогическая целесообразность Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением играющих, вызывает активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Постоянные занятия способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Занятия по программе «Планета спорта» – это работа в команде, где есть общая цель. Это развивает у подростков ответственность и дисциплину, способствует формированию эмоционального интеллекта. Работая в команде, учащиеся учатся понимать потребности других, слушать, договариваться, доверять, то есть приобретают важнейшие социальные навыки. Волейбол – это игра, в которой развиваются природные рефлексy, и улучшается координация движений, формируется решительность, уверенность, дисциплинированность, ответственность. Благодаря работе в команде, дети вырастают общительными, могут организовать коллектив, нередко у них проявляются лидерские качества. Волейбол также развивает мыслительные способности, внимательность, учит справляться со стрессом. А правильное питание, режим дня и дисциплина закладывает привычку к здоровому образу жизни.

Отличительные особенности. В отличие от дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ «Первый темп» педагога дополнительного образования МБОУ ДО ЦДТ пгт. Новомихайловский Дубины К.В. базового уровня, срок реализации 1 год (216 часов) возраст учащихся 8-14 лет, и «Волейбольная команда» педагога дополнительного образования МБОУ ДО ЦДТ пгт. Новомихайловский Саакян Д. А. углубленного уровня срок реализации 2 года (432 часа) возраст учащихся (9-

11 лет), данная программа имеет ознакомительный уровень обучения, срок реализации-1 год (72 часа) возраст учащихся 12-17 лет.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Планета спорта» разработана в соответствии с возрастными и психофизиологическими особенностями детей 12-17 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом с предоставлением медицинской справки вне зависимости от их способностей и уровня подготовки.

Для учащихся среднего школьного возраста необходимой потребностью является двигательная активность. В этом возрасте сравнительно равномерно идёт физическое развитие детей. Изменяются пропорции тела: удлиняются ноги, уменьшается грудной показатель, т.е. происходит как бы вытягивание тела. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной ёмкости лёгких идёт довольно равномерно и пропорционально. Окостенение скелета происходит неравномерно: к 9-11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, и только к 12-13 годам, - запястья и пясти. При занятиях физической культурой и спортом очень важно учитывать особенности формирования скелета. Скелет детей содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связной аппарат легко растягивается. До 9 летнего возраста у девочек позвоночник обладает большой подвижностью, чем у мальчиков. В возрасте 9-10 лет мышцы конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища. Однако относительные величины силы мышц (на 1 кг массы) близки к показателям взрослых людей. В связи с этим могут широко использоваться упражнения для развития силы, связанные с преодолением собственной массы тела. Но при этом следует избегать больших по объёму и интенсивности нагрузок, так как они приводят к значительным энергозатратам, а это может повлечь за собой общую задержку роста. В возрасте 9-10 лет возрастает значение мнения сверстников, учащиеся значительно острее переживают замечания, полученные в присутствии других детей. В 11-12 лет у детей появляется желание иметь свою точку зрения, всё взвесить и осмыслить, потребность в раздумьях о себе и окружающих, в размышлениях о предметах и явлениях, в том числе о тех, что не даны в непосредственно-чувственном восприятии. Примерно с 12 лет у подростков начинает интенсивно развиваться личностная и межличностная рефлексия, в результате которой они склонны видеть причины своих неудач, конфликтов или успехов в общении в особенностях собственной личности. Появляется способность брать ответственность на себя за успешность своего общения с окружающими.

Возраст 11–12 лет характеризуется относительным замедлением роста тела и более интенсивным прибавлением веса. Кости скелета в этом возрасте еще недостаточно прочны, связки суставов эластичны и растяжимы, мышцы развиты относительно слабо. Относительная слабость мышечной системы детей предрасполагает к деформации позвоночника и грудной клетки, к нарушениям нормальной осанки. У мальчиков прирост веса мышц по отношению к весу тела больше, чем у девочек, а, следовательно, и лучше

развита мышечная сила. Границы подросткового периода охватывают возраст от 11-12 до 14-15 лет. Особое положение подросткового периода в развитии ребенка отражено в его названиях: "переходный", "переломный", "трудный", "критический". В них зафиксирована сложность и важность происходящих в этом возрасте процессов развития, связанных с переходом от одной эпохи жизни к другой.

В возрасте 13-14 лет сила двуглавой мышцы плеча, сгибателей и разгибателей кисти и мышц большого пальца при динамической работе достигает большей величины по сравнению с детским возрастом (8-9 лет). Ежегодный прирост силы различных групп мышц неодинаков. Так, в возрастной период от 10 до 14 лет более выражено увеличивается мышечная сила разгибателей нижних конечностей (85%), менее - сгибателей плечевого пояса (24%). Акцент на развитие относительной силы следует делать в возрасте 13 и 15 лет. Подбор силовых упражнений для подростков и юношей должен предусматривать гармоничное развитие мускулатуры и достаточное развитие у них мышечной силы соответствующими для этого возраста средствами. Одним из основных критериев биологического возраста считается скелетная зрелость, или "костный" возраст. В старшем школьном возрасте наблюдается значительное усиление роста позвоночника, продолжающееся до периода полного развития. Быстрее всех отделов позвоночника развивается поясничный, а медленнее - шейный. Окончательной высоты позвоночник достигает к 25 годам. Рост позвоночника по сравнению с ростом тела отстает. Это объясняется тем, что конечности растут быстрее позвоночника. В 13-14 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины и срастание ее с ребрами. Позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки. В 13-14 лет уже сформирована высоко дифференцированная структура мышечного волокна, происходит увеличение массы мышечных тканей за счет роста диаметра мышечного волокна. Более высокие темпы роста характерны для мышц нижних конечностей по сравнению с мышцами верхних конечностей.

В этом возрасте интенсивно формируются все отделы двигательного аппарата, изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Наиболее значительные темпы увеличений показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела, наблюдаются, как правило, в 10-12 лет, затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнения, направленно воздействующие на гибкость, начинают значительно уменьшаться уже в юношеском возрасте. Наблюдаются различия между мальчиками и девочками в уровне физической подготовки, хотя они и минимальны.

Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Дети готовы к развитию более сложных

проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движений, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий.

К 12 годам увеличивается выработка целого ряда гормонов, основные из которых гормон роста, половые гормоны, гормоны щитовидной железы, инсулин. Только их одновременное и взаимодополняющее действие обеспечивает своевременное и правильное развитие ребенка. В 10-12 лет начинается половое созревание. Формируется скелет, мышечный каркас.

У учащихся старшего школьного возраста (15-17 лет) наблюдаются выраженные различия между объемом сердца и диаметром кровеносных сосудов. Количество крови, прокачиваемое сердцем, становится велико для отстающих в размере для этого количества сосудов. Такая особенность приводит к нарушениям кровообращения, которые, к счастью, временны. «Юношеское сердце» или сердце подростка, характеризующее увеличение его размера, сердечным шумом. Изменения сердечнососудистой системы отличается у подростков – наблюдается при чрезмерных, не соответствующих возрасту физических нагрузках. Нередко наблюдается также повышение артериального давления, сердцебиение, учащение пульса, иногда одышка, головная боль в области лба.

Надо отметить, что в стремительно растущем организме развитие сердечнососудистой системы не всегда успевает за общими темпами развития, а увеличение массы сердца иногда отстает от увеличения массы всего тела. Вот почему иногда у рослых юношей и девушек появляются жалобы на слабость, легкую утомляемость, особенно при физических нагрузках. При появлении симптомов сердечной слабости, связанных с несоответствием роста и увеличением размера сердца, некоторые родители расценивают их как проявление болезни сердца, стараются перевести сына или дочь на максимально щадящий режим, ограждают от всякого рода физических нагрузок. Это большая ошибка. Единственным лекарством, способным привести в соответствие возможности системы кровообращения и возросшие потребности организма подростка, служат систематические физические упражнения, спорт, трудовая дисциплина.

При тренировке подростков-акселератов, даже если они достаточно способно и «идеально» подходят к избранному виду спорта, возникают определенные проблемы. Крупные, рано развитые, они способны на занятиях выполнять большой объем физических нагрузок. Но, хотя, по росту и весу они не уступают взрослым, степень развития всех систем организма еще не «дотянула» до взрослого уровня. И «легкость», с которой юные спортсмены справляются с большими нагрузками, может обходиться слишком дорого. Важно отметить и то, что подросток сталкивается с проблемами в опорно-двигательной системе: вес и рост стремительно увеличивается и оказывает огромную нагрузку на не до конца сформированный мускульный аппарат и скелет. Со стороны нервной системы у подростка наблюдается неустойчивость: долгое и интенсивное воздействие раздражителей приводит нервную систему к чрезмерному возбуждению и торможению, что чревато

вспыльчивостью, апатией и т.д.

Переоценка физических возможностей подростков ведет к перетренировке, нарушению здоровья.

Тренеру в своей работе необходимы точные знания о половых, возрастных, индивидуальных особенностях учащихся, которые помогут ему успешно решить задачи по обучению спортсменов. Учитывая индивидуальные способности, наследственные задатки того или иного ребенка, тренер может правильно построить процесс подготовки, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом.

Уровень программы, объем и сроки реализации программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Планета спорта» реализуется на ознакомительном уровне, рассчитана на 1 год обучения, объем программы составляет 72 часа в год.

Форма обучения.

Форма обучения по программе – очная. Форма организации деятельности: групповая.

Режим занятий.

Периодичность занятий – 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Продолжительность учебного часа составляет 45 минут.

Особенности организации учебного процесса. Группы формируются из учащихся в возрасте от 12 до 14 лет и с 15 до 17 лет в количестве 12-15 человек. Для группы учащихся 15-17 лет педагог увеличивает нагрузку, увеличивает количество времени на выполнение учебных упражнений. Для группы учащихся 12-14 лет педагог отводит больше времени для упражнений на расслабление. Состав групп постоянный. Учащийся может повторно пройти обучение по программе, при условии соответствия возраста. В этом случае педагог увеличивает нагрузку, согласно возрасту и физической подготовленности учащегося. В объединение принимаются все желающие, имеющие допуск к физкультурно-оздоровительным занятиям, имеющие или не имеющие специальные навыки в игре. На общих основаниях к занятиям допускаются учащиеся с задержкой речевого развития (ОВЗ), при отсутствии противопоказаний от ПМПК, без составления индивидуального маршрута. В конце каждого занятия применяется восстанавливающий комплекс упражнений.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы. Создание условий для повышения уровня физической подготовленности учащихся, укрепления здоровья и формирования культуры здорового образа жизни.

Метапредметные задачи:

- Развить коммуникативные навыки психологической совместимости и адаптации в коллективе;
- Развить физические качества учащихся (быстроту, ловкость, гибкость, силу, выносливость);
- Сформировать устойчивый интерес к игре в волейбол.

Личностные задачи:

- Воспитать волевые качества, ответственность, дисциплину, трудолюбие;
- Воспитать способность взаимодействовать со сверстниками на принципах дружелюбия и взаимопомощи;
- Воспитать любовь к родине посредством участия в соревнованиях по волейболу за честь школы, района, города.

Предметные задачи:

- Познакомить с методикой самостоятельных занятий спортом;
- Обучить теории и игре в классический волейбол;
- Обучить комплексу упражнений, направленных на развитие выносливости и двигательных способностей;
- Обучить восстановительным комплексам фитнес-йоги.

1.3. Содержание программы.**Учебный план.**

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	теория	практика	
1	Вводное занятие. Постановка задач на учебный год. Инструктаж по ТБ.	1	0,5	0,5	Опрос
2	Диагностика ФП и ТП	3	1	2	Сдача нормативов
3	Основы знаний (ОЗ).	7	4	3	Опрос, педагогический анализ
4	Общая физическая подготовка (ОФП).	24	6	18	Сдача нормативов
5	Техническая и тактическая подготовка (ТПП).	20	10	10	Наблюдение, педагогический анализ
6	Учебно-тренировочные игры (УТР).	12	-	12	Наблюдение, педагогический анализ
7	Воспитательная работа	4	-	4	Пед. наблюдение и анализ
8	Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ	1	0,5	0,5	Пед. анализ
	итого	72	22	50	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Постановка задач на учебный год.

Инструктаж по ТБ.

Теория: Введение в образовательную программу. Инструктаж по ТБ.

Практика: Подвижные игры.

2. Диагностика ФП (физической подготовки) и ТП (тактической подготовки)

Теория: Правила проведения тестирования.

Практика: Стартовая диагностика. Промежуточная диагностика. Итоговая диагностика.

3. Основы знаний.

Теория: Этапы развития классического волейбола. Классический волейбол в России. Правила игры классического волейбола. Предупреждение травматизма. Правила безопасности при игре в классический волейбол на спортивной площадке. Правила проведения соревнований по классическому волейболу. Оказание первой помощи при травмах. Правила судейства в соревнованиях.

Практика: Подвижные игры.

4. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: Положение корпуса во время бега. Безопасное приземление при выполнении прыжка. Правильное дыхание во время выполнения силовых упражнений. Увеличение подвижности в суставах – профилактика травмы. Восстановление организма при расслаблении.

Практика: Упражнения в ходьбе, беге и прыжках. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития координации движений, равновесия. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на расслабление. Упражнения для развития мышц корпуса.

5. Техническая и тактическая подготовка (ТТП).

Теория: Поддача. Распределение игроков на поле. Тактические действия подающего. Система движений (подготовительная, основная, заключительная). Блок, прием мяча, защита. Оценка игровой обстановки. Расположение блокирующих соперника. Разыгрывание мяча в комбинации. Командные действия в защите. Скрытые и обманные передачи. Расстановка при приеме подач. Тактические комбинации. Тактика удара.

Практика: Прием подачи. Атакующий удар. Нападающий удар. Тактическое мышление игрока. Блок, прием мяча, защита. Групповые и командные тактические действия в нападении. Стойки и перемещение. Тактика защиты и страховка. Командные действия в защите. Тактическое мышление игрока. Тактические комбинации. Результативность нападающих игроков. Передача вдоль сетки, из глубины площадки. Скрытые и обманные передачи. Расстановка при приеме подач. Упражнения для отработки подач. Упражнения для отработки нападающего удара. Упражнения для отработки блокирования. Упражнения для совершенствования тактики передачи мяча. Упражнения для совершенствования тактики нападающих

ударов. Упражнения для совершенствования тактики защиты. Комбинированные упражнения. Тактика защиты и страховка. Передача вдоль сетки, из глубины площадки. Групповые и командные тактические действия в нападении. Стойки и перемещение. Тактика удара.

6. Учебно-тренировочные игры (УТР).

Теория: Соревновательная этика.

Практика: Учебно-тренировочные игры.

7. Воспитательная работа.

Практика: Турнир по классическому волейболу, посвященный Дню народного единства.

День защитника Отечества. Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины.

Герои Отечества. Сирень Победы.

8 . Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ.

Подведение итогов работы за учебный год. Инструктажи на лето.

1.4. Планируемые результаты.

Метапредметные результаты:

- Развиты коммуникативные навыки психологической совместимости и адаптации в коллективе;
- Развиты физические качества учащихся (быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость);
- Сформирован устойчивый интерес к игре в волейбол.

Личностные результаты:

- Воспитаны волевые качества, ответственность, дисциплина, трудолюбие;
- Воспитана способность взаимодействовать со сверстниками на принципах дружелюбия и взаимопомощи;
- Воспитана любовь к Родине.

Предметные результаты:

- Знают методику самостоятельных занятий спортом;
- Обучены теории и игре в классический волейбол;
- Обучены комплексу упражнений, направленных на развитие выносливости и двигательных способностей;
- Обучены восстановительным комплексам фитнес-йоги.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий,
включающий формы аттестации.**

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата план	Дата факт
1. Вводное занятие.						
1.1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Вводный инструктаж ПДД, ППБ, ЧС	1	Беседа	Опрос		
2. Диагностика ФП и ТП						
2.1	Стартовая диагностика ФП и ТП.	1	Тестирование	Сдача нормативов		
2.2	Промежуточная диагностика ФП и ТП	1	Тестирование	Сдача нормативов		
2.3	Итоговая диагностика ФП и ТП	1	Тестирование	Сдача нормативов		
3. Основы знаний.						
3.1	ОЗ. Этапы развития классического волейбола. Классический волейбол в России.	1	Беседа, Игра	Опрос, наблюдение		
3.2	ОЗ. Правила игры классического волейбола.	1	Беседа, Игра	Опрос, наблюдение		
3.3	ОЗ. Предупреждение травматизма.	1	Беседа, Игра	Опрос, наблюдение		
3.4	ОЗ. Правила безопасности при игре в классический волейбол на спортивной площадке.	1	Беседа, Игра	Опрос, наблюдение		
3.5	ОЗ. Правила проведения соревнований по классическому волейболу.	1	Беседа, Игра	Опрос, наблюдение		
3.6	ОЗ. Оказание первой помощи при травмах.	1	Беседа, Игра	Опрос, наблюдение		
3.7	ОЗ. Правила судейства в соревнованиях.	1	Беседа, Игра	Опрос, наблюдение		
4. Общая физическая подготовка (ОФП).						
4.1	ОФП. Упражнения в ходьбе, беге и	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		

	прыжках.					
4.2	ОФП. Упражнения на развитие быстроты.	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
4.3	ОФП. Упражнения для развития выносливости.	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
4.4	ОФП. Упражнения для развития координации движений, равновесия.	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
4.5	ОФП. Упражнения для развития силы.	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
4.6	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
4.7	ОФП. Упражнения для развития гибкости.	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
4.8	ОФП. Упражнения на расслабление.	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
4.9	ОФП. Упражнения для развития мышц корпуса.	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
4.10	ОФП. Упражнения в ходьбе, беге и прыжках.	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
4.11	ОФП. Упражнения на развитие быстроты.	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
4.12	ОФП. Упражнения для развития выносливости.	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
4.13	ОФП. Упражнения на расслабление.	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
4.14	ОФП. Упражнения для развития мышц корпуса.	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
4.15	ОФП. Упражнения для развития координации движений, равновесия.	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
4.16	ОФП. Упражнения для развития гибкости.	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
4.17	ОФП. Упражнения для развития силы.	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
4.18	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
4.19	ОФП. Упражнения на	1	Практическое	Сдача		

	расслабление.		занятие	нормативов		
4.20	ОФП. Упражнения для развития мышц корпуса.	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
4.21	ОФП. Упражнения для развития координации движений, равновесия.	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
4.22	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
4.23	ОФП. Упражнения для развития гибкости.	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
4.24	ОФП. Упражнения на расслабление.	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
5. Техническая и тактическая подготовка (ТТП).						
5.1	ТТП. Подача. Прием подачи.	1	Практическое занятие	Наблюдение Педагогический анализ		
5.2	ТТП. Атакующий удар.	1	Практическое занятие	Наблюдение Педагогический анализ		
5.3	ТТП. Нападающий удар.	1	Практическое занятие	Наблюдение Педагогический анализ		
5.4	ТТП. Блок, прием мяча, защита.	1	Практическое занятие	Наблюдение Педагогический анализ		
5.5	ТТП. Распределение игроков.	1	Практическое занятие	Наблюдение Педагогический анализ		
5.6	ТТП. Тактика удара.	1	Практическое занятие	Наблюдение Педагогический анализ		
5.7	ТТП. Тактические действия подающего.	1	Практическое занятие	Наблюдение Педагогический анализ		
5.8	ТТП. Групповые и командные тактические действия в нападении.	1	Практическое занятие	Наблюдение Педагогический анализ		
5.9	ТТП. Система движений (подготовительная, основная, заключительная).	1	Практическое занятие	Наблюдение Педагогический анализ		
5.10	ТТП. Стойки и перемещение.	1	Практическое занятие	Наблюдение Педагогический анализ		

5.11	ТПП. Тактика защиты и страховка.	1	Практическое занятие	Наблюдение Педагогический анализ		
5.12	ТПП. Командные действия в защите.	1	Практическое занятие	Наблюдение Педагогический анализ		
5.13	ТПП. Оценка игровой обстановки.	1	Практическое занятие	Наблюдение Педагогический анализ		
5.14	ТПП. Тактическое мышление игрока.	1	Практическое занятие	Наблюдение Педагогический анализ		
5.15	ТПП. Тактические комбинации.	1	Практическое занятие	Наблюдение Педагогический анализ		
5.16	ТПП. Результативность нападающих игроков.	1	Практическое занятие	Наблюдение Педагогический анализ		
5.17	ТПП. Расположение блокирующего соперника.	1	Практическое занятие	Наблюдение Педагогический анализ		
5.18	ТПП. Передача вдоль сетки, из глубины площадки.	1	Практическое занятие	Наблюдение Педагогический анализ		
5.19	ТПП. Скрытые и обманные передачи.	1	Практическое занятие	Наблюдение Педагогический анализ		
5.20	ТПП. Расстановка при приеме подач.	1	Практическое занятие	Наблюдение Педагогический анализ		

6. Учебно-тренировочные игры (УТР).

6.1	УТР. Учебно-тренировочные игры.	1	Игра, соревнование	Наблюдение, педагогический анализ		
6.2	УТР. Учебно-тренировочные игры.	1	Игра, соревнование	Наблюдение, педагогический анализ		
6.3	УТР. Учебно-тренировочные игры.	1	Игра, соревнование	Наблюдение, педагогический анализ		
6.4	УТР. Учебно-тренировочные игры.	1	Игра, соревнование	Наблюдение, педагогический анализ		
6.5	УТР. Учебно-тренировочные игры.	1	Игра, соревнование	Наблюдение, педагогический анализ		
6.6	УТР. Учебно-тренировочные игры.	1	Игра, соревнование	Наблюдение, педагогический анализ		
6.7	УТР. Учебно-тренировочные игры.	1	Игра, соревнование	Наблюдение, педагогический анализ		
6.8	УТР. Учебно-	1	Игра,	Наблюдение,		

	тренировочные игры.		соревнование	педагогический анализ		
6.9	УТР. Учебно-тренировочные игры.	1	Игра, соревнование	Наблюдение, педагогический анализ		
6.10	УТР. Учебно-тренировочные игры.	1	Игра, соревнование	Наблюдение, педагогический анализ		
6.11	УТР. Учебно-тренировочные игры.	1	Игра, соревнование	Наблюдение, педагогический анализ		
6.12	УТР. Учебно-тренировочные игры.	1	Игра, соревнование	Наблюдение, педагогический анализ		
7. Воспитательная работа.						
7.1	Турнир по волейболу, посвященный Дню народного единства.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
7.2	День защитника Отечества. Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины.	1	Круглый стол	Педагогическое наблюдение		
7.3	Герои Отечества.	1	Урок мужества.	Педагогическое наблюдение		
7.4	Сирень Победы.	1	Урок памяти	Педагогическое наблюдение		
8. Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ.						
8.1	Подведение итогов работы за учебный год. Инструктажи на лето.	1	Беседа	Педагогический анализ		
	Итого	72				

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Характеристика помещения, используемого для реализации программы объединения «Планета спорта», соответствует СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением главного государственного врача РФ № 28 от 28.09.2020 г

Перечень оборудования, инструментов, материалов из расчета на группу в количестве 14 человек:

мячи для классического волейбола	14 шт.
Скамейки	4 шт.
Скакалки	14 шт.

мячи набивные	7 шт.
Свисток	1 шт.
Секундомер	1 шт.
Сантиметр	1 шт.
Конусы	5 шт.
Коврики	14 шт.
Планка	1 шт.
Мел	1 шт.

Кадровое обеспечение.

Для реализации программы «Планета спорта» педагог дополнительного образования должен иметь высшее образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика», «Физическая культура и спорт» без предъявления требований к стажу работы либо высшее образование или среднее профессиональное образование и ДПО по направлению деятельности в образовательном учреждении. Требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории педагога не предъявляются. Педагог дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию. Педагог реализующий программу «Планета спорта» имеет высшее профессиональное образование по направлению «Специалист по физической культуре и спорту» Кемеровского Государственного образовательного учреждения «Кемеровский государственный университет», 2008 г. Педагог прошел обучение в 2023 году по программе «Внедрение и реализация ФАОП НОО и ФАОП ООО для обучающихся с ОВЗ в образовательной организации в Автономной некоммерческой организации дополнительного профессионального образования «Институт современного образования», по программе «Школьная медиация как способ урегулирования конфликтов» в Автономной некоммерческой организации дополнительного профессионального образования «Институт современного образования» в 2024 году. Педагог прошел профессиональную переподготовку по программе «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): Теория и методика преподавания математики и физики в образовательных организациях» в 2024 году.

Основными направлениями деятельности педагога, работающего по программе, являются:

- ✓ организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- ✓ организация досуговой деятельности учащихся;
- ✓ обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;

✓ педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы; разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Педагог должен обладать следующими компетентностями: профессиональная, информационная, коммуникативная и правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

- ✓ технологиями работы с одаренными учащимися;
- ✓ технологиями работы в условиях реализации программ инклюзивного образования;
- ✓ умением работать с учащимися, имеющими проблемы в развитии здоровья;
- ✓ умением работать с социально запущенными детьми, в том числе имеющими отклонения в социальном поведении.

2.3. Формы аттестации.

Для отслеживания результативности обучения по программе «Планета спорта» используются следующие методы:

- *педагогическое наблюдение*;
- *педагогический анализ* результатов тестирования, бесед, участия в мероприятиях, активности учащихся на занятиях и т.п.;
- *педагогический мониторинг* журналов учета посещаемости, уровней усвоения учащимся ЗУН по программе – допустимый (1), общий (2), оптимальный (3), продвинутый (4).
- *мониторинг социально-коммуникативного развития*.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

С целью определения изменения уровня развития детей на начало и конец срока реализации программы проводится сдача контрольных нормативов по физической и тактической подготовке.

2.4. Оценочные материалы.

Тест «Групповая сплоченность»

Групповая сплоченность - чрезвычайно важный параметр, показывающий степень интеграции группы, ее сплоченность в единое целое, - можно определить не только путем расчета соответствующих социометрических индексов. Ответы кодируются в баллах согласно приведенным в скобках значениям (максимальная сумма +19 баллов, минимальная -5). В ходе опроса баллы указывать не нужно.

I. Как бы вы оценили свою принадлежность к группе?

- Чувствую себя ее членом, частью коллектива (5)
- Участвую в большинстве видов деятельности (4)
- Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3)
- Не чувствую, что являюсь членом группы (2)
- Живу и существую отдельно от нее (1)
- Не знаю, затрудняюсь ответить (1)

II. Перешли бы вы в другую группу, если бы представилась такая возможность

(без изменения прочих условий)?

- Да, очень хотел бы перейти (1)
- Скорее перешел бы, чем остался (2)
- Не вижу никакой разницы (3)
- Скорее всего остался бы в своей группе (4)
- Очень хотел бы остаться в своей группе (5)
- Не знаю, трудно сказать (1)

III. Каковы взаимоотношения между членами вашей группы?

- Лучше, чем в большинстве коллективов (3)
- Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
- Хуже, чем в большинстве коллективов (1)
- Не знаю, трудно сказать (1)

IV. Каковы у вас взаимоотношения с руководством?

- Лучше, чем в большинстве коллективов (3)
- Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
- Хуже, чем в большинстве коллективов (1)
- Не знаю. (1)

V. Каково отношение к делу (учебе и т.п.) в вашем коллективе?

- Лучше, чем в большинстве коллективов (3)
- Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
- Хуже, чем в большинстве коллективов (1)
- Не знаю (1)

VI. Как вы решаете трудные задачи?

- Всем коллективом
- С отдельными ее членами
- Самостоятельно

VII. Как часто в вашем коллективе бывает конфликты?

- Не бывает
- Редко
- Бывает очень часто

VIII. Чтобы вы хотели поменять в вашем коллективе?

- Абсолютно ничего
- Отдельных его членов
- Руководство

IX. Хотели бы вы продолжать дружеские отношения со своим коллективом в дальнейшем?

- Да, конечно, хочу.
- Хочу, но не со всеми.
- Быстрее бы его забыть.

X. Скажите, на сколько сплоченность вашего коллектива позволяет вам выполнять, стоящие перед вами задачи?

- Позволяет выполнять в полном объеме
- Сплоченность не достаточна для выполнения стоящих задач в полном объеме.

- Сплоченность находится на уровне, не позволяющем выполнять стоящие задачи.

Уровни групповой сплоченности

15, 1 баллов и выше – высокая;

11, 6 – 15 – выше средней;

7 – 11,5 – средняя;

4 – 6,9 – ниже средней;

4 и ниже – низкая.

Тест для определения индекса групповой сплоченности Сижора

Ф. И. О. оцениваемого _____

Возраст (полных лет) _____

Инструкция: Прочитайте вопросы и выделите ответ (обведите номер), который более всех соответствует Вашему мнению.

I. Как Вы оценили бы свою принадлежность к команде?

1. Чувствую себя ее членом, частью коллектива.
2. Участвую в большинстве видов деятельности.
3. Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других.
4. Не чувствую, что являюсь членом группы.
5. Живу и существую отдельно от нее.
6. Не знаю, затрудняюсь ответить.

II. Перешли бы Вы в другой коллектив, если бы Вам представилась такая возможность?

1. Да, очень хотел бы перейти.
2. Скорее перешел бы, чем остался.
3. Не вижу никакой разницы.
4. Скорее всего, остался бы в своей группе.
5. Очень хотел бы остаться в своей группе.
6. Не знаю, трудно сказать.

III. Каковы взаимоотношения между членами вашей команды?

1. Лучше, чем в большинстве коллективов.
2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов.
3. Хуже, чем в большинстве коллективов.
4. Не знаю, трудно сказать.

IV. Каковы у Вас взаимоотношения с педагогом?

1. Лучше, чем в большинстве коллективов.
2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов.
3. Хуже, чем в большинстве коллективов.
4. Не знаю.

V. Каково отношение к занятиям (учебе и т. п.) в Вашем коллективе?

1. Лучше, чем в большинстве коллективов.
2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов.
3. Хуже, чем в большинстве коллективов.
4. Не знаю.

Ключ к тесту определения индекса групповой сплоченности Сишора:

Тест определения индекса групповой сплоченности Сишора позволяет оценить чрезвычайно важный параметр – степень интеграции группы, ее сплочения в единое целое. Тест состоит из пяти вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый. Ответы кодируются в баллах согласно приведенной таблице. Максимальная сумма баллов – 19, минимальная – 5.

№ вопроса	Вариант ответа	Балл	№ вопроса	Вариант ответа	Балл
I	1	5	III	1	3
	2	4		2	2
	3	3		3	1
	4	2		4	1
	5	1	IV	1	3
	6	1		2	2
II	1	1		3	1
	2	2	V	4	1
	3	3		1	3
	4	4		2	2
	5	5		3	1
	6	1		4	1

Интерпретация результата

Уровни групповой сплоченности:

- 16 баллов и выше – высокий уровень групповой сплоченности;
- 12–15 баллов – выше среднего;
- 7–11 – средний;
- 5–6 – низкий.

Контрольные нормативы по физической подготовке учащихся

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,4	5,2
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Челночный бег 3*10 м (с)	7,8	7,3
4.	Прыжок в длину с места (см)	170	180
5.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
6.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками сидя (м)	5,0	6,0
7.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	7,5	9,5
8.	Тройной прыжок с места (м)	5,0	5,5
9.	Прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз)	115	115
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	30

Нормативы по технической подготовке учащихся

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки (количество серий)	Мальчики (количество серий)
1.	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	7-9
2.	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	8-10
3.	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	5-7

4.	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3	3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера.	3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий).	10	10

Диагностическая карта оценки ЗУН и социально-коммуникативного развития учащихся

№ п/п	Фамилия, имя	Знание истории и правил игры в волейбол	владение техникой игры	Умение выполнять восстановительные комплексы фитнесс-йоги	Знание и умение применять основные тактические приёмы	уровень физических качеств (соответствие стандартам)	соблюдение нравственных норм и правил поведения	Дисциплинированность и выдержка	Доброжелательное взаимодействие в коллективе	Желание вести здоровый образ жизни
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

0 баллов – критерий не проявляется; **1 балл** – критерий проявляется редко, в минимальном объеме; **2 балла** – критерий проявляется часто, в достаточном объеме; **3 балла** – критерий проявляется постоянно, в полном объеме.

2.5. Методические материалы.

№	Раздел/ модуль программы	Форма занятия	Приемы и методы организации учебно- воспитательного процесса	Дидактичес кий материал	Техническое оснащение занятия	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие	беседа, игра	объяснение	Плакаты, схемы	скамейки	беседа
2	Диагностика	Практическое занятие	Наглядный, вербальный, соревновательный, игровой	Таблицы, карточки	Набивной и волейбольные мячи, скакалка, сантиметр, секундомер	Сдача нормативов
3	Основы знаний	беседа, игра	игровой, объяснение	Рисунки, таблицы,	скамейки, мячи	беседа
4	Общая физическая подготовка	практическое занятие, соревнование	игровой, соревновательный, задание	-	секундомер, перекладина, скамья, мат мячи, мел, скакалки.	игровые упражнения, наблюдение, контрольные нормативы
5	Технико- тактическая подготовка	практическое занятие, соревнование	игровой, соревновательный, задание	Схемы	мячи, сетка	игровые упражнения, наблюдение
6	Учебно- тренировочные игры	Игра, соревнование	Соревновательный	-	пляжные волейбольные мячи, сетка	Наблюдение, педагогический анализ
7	Итоговое занятие. ТБ.	Беседа, игра	Вербальный, игровой	Плакаты, схемы	скамейки, мячи	Опрос

Для работы по программе «Планета спорта» используются следующие методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- вербальный,
- объяснительный,
- рефлексивный
- иллюстративный,
- практический,
- игровой,
- репродуктивный,
- обобщающий,
- соревновательный.

Воспитательные методы:

- убеждение;
- отработка;
- поощрение;
- упражнения;
- стимулирование;
- мотивация.

Используются следующие виды технологий:

- групповое и индивидуальное обучение;
- коллективное обучение;
- дифференцированное обучение;
- игровой деятельности;
- здоровьесберегающая технология.

Формы занятий: беседа, групповые тренировочные занятия, практическое занятие, открытое занятие.

Дидактический материал: иллюстративный материал, плакаты, фотографии, дидактические карты, видеоролики.

Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения педагог привлекает учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Подвижные игры.

«Пятнадцать передач».

Подготовка. Для игры требуется любой мяч. Играть могут одновременно несколько команд, каждая из которых состоит из трёх игроков, имеющих номера 1, 2, 3. Они становятся в одну шеренгу на расстоянии 7-8 м друг от

друга.

Содержание игры. Центральный игрок (номер 2) по сигналу педагога бросает набивной мяч своему партнёру слева (номер 1). Тот ловит мяч и бросает его вправо через центрального игрока номеру 3, который возвращает мяч обратно центральному игроку. Это считается одной передачей. Игра продолжается, пока не будет выполнено 15 передач, что приносит команде победное очко. Выигрывает команда, набравшая за установленное время большее число очков.

Правила игры: 1. Центральный игрок каждый раз должен объявлять номер законченной передачи. 2. Если мяч у какой-либо команды упал, то она должна поднять его и начать передачу сначала. 3. Игроки не должны толкать друг друга руками

«Перехват мяча».

Подготовка. Для проведения игры нужен любой мяч. В центре площадки обозначаются два круга: один диаметром 8 м и другой (внутри первого) диаметром 3 м. В первом круге размещается игрок нападающей команды. Его задача - ловить мяч, который ему будут бросать другие игроки нападающей команды, находящиеся за вторым кругом. Пространство между границами первого и второго кругов является зоной, в которой действуют игроки защищающейся команды. Они должны перехватывать мяч, посылаемый к центру, и отсылать его обратно игрокам нападающей команды.

Содержание игры. Мяч находится у игроков нападающей команды. По сигналу педагога игроки начинают перебрасывать его между собой и неожиданно передают игроку, стоящему в центральном круге. Защитники перехватывают мяч и отсылают его обратно нападающей команде. Педагог считает, сколько раз нападающим удалось передать мяч игроку в центре. Игра продолжается в течение заранее установленного времени, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, которой удалось большее количество раз передать мяч центральному игроку.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу педагога. 2. Игра продолжается установленное время. 3. Время игры команды в защите и в нападении должно быть одинаковым. 4. Заступать за линию круга запрещается.

«Рывок за мячом».

Подготовка. Учащиеся делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Педагог с мячом в руках встаёт между командами.

Содержание игры. Называя любой номер, педагог бросает мяч вперёд как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснётся мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается педагогу, который снова бросает его, вызывая новый номер, и т.д. Играют установленное время. Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

Правила игры: 1. Начинать бег можно с высокого или низкого старта (по договорённости). 2. Если два игрока коснулись мяча одновременно, каждая

команда получает по очку.

«Гонка с выбыванием».

Подготовка. Размечается круг диаметром 9-12 м и на нём проводится линия старта - финиша.

Содержание игры. По сигналу все участники игры одновременно начинают бег по внешней стороне круга против часовой стрелки. После каждого круга (или двух кругов) из игры выбывает участник, который последним пересёк контрольную линию старта. Постепенно менее выносливые отсеиваются. Победителем объявляется тот, кто останется лидером, т.е. самый выносливый и быстрый игрок.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу педагога. 2. Бегать разрешается только по внешней части круга. 3. Учащиеся могут бежать с набивным мячом, надеть пояса с отягощением, рюкзаки с грузом.

«Сумей догнать».

Подготовка. Учащиеся располагаются на одинаковом расстоянии друг от друга.

Содержание игры. По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого - не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой бегущего впереди.

Правила игры: 1. Осаленные выбывают из игры и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку. 2. Игру можно закончить, когда на беговой дорожке останутся три самых выносливых игрока. Можно выявить и единоличного победителя.

Примечание. Если игра проводится в зале, то недалеко от его углов устанавливаются поворотные стойки, которые можно обегать только с внешней стороны. Девочки и мальчики соревнуются отдельно.

«Перемена мест».

Подготовка. Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих "домов"), приседают и кладут руки на колени.

Содержание игры. По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперёд, стараясь быстрее пересечь линию противоположного "дома". Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересёк линию "дома" последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна. Побеждает команда, которая по окончании игры сохранила больше прыгунов.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу педагога. 2. Руки с колен убирать нельзя. 3. Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа

«Кто выше?»

Подготовка. Планка устанавливается на высоте, доступной для игроков обеих команд.

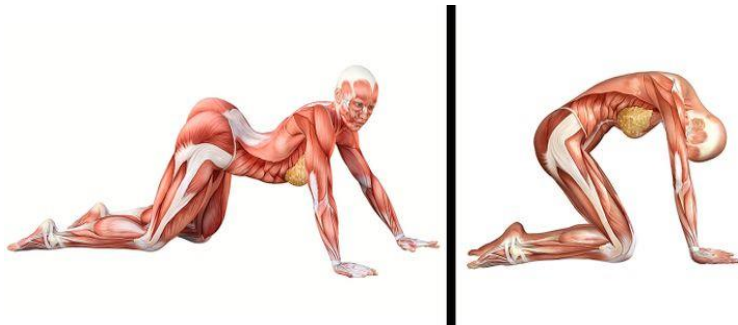
Содержание игры. Прыгают поточно сначала игроки одной команды, затем другой. Если в одной из попыток (всего две) учащийся преодолел планку, он продолжает соревнование на следующей высоте. После второй неудачной попытки игрок выбывает из соревнований. Побеждает команда, в которой

осталось больше участников.

Правила игры: 1. Очки начисляются за правильность отталкивания и приземления. 2. Их сумма приплюсовывается к показанному результату, который также может быть выражен в очках.

Восстановительный комплекс фитнес-йоги.

1. Растяжка «Кошка»



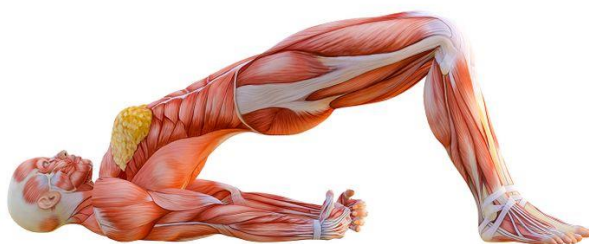
- Упереться ладонями и коленями в пол.
- Медленно прогнуть спину, опуская живот к полу и поднимая голову вверх.
- Задержаться на несколько секунд.
- Медленно вогнуть спину, как кошка.
- Повторить 10 раз.

2. Растяжка мышц спины.



- Лечь на живот.
- Приподняться на локтях, прижав живот к полу.
- Распрямить руки так же, как при отжимании, но при этом держать бедра на полу.
- Задержать на 30 секунд, повторить 3 раза.

3. Растяжка «Мостик»



- Лечь на спину, согнуть колени.
- Медленно поднять бедра вверх, держа плечи и ступни плотно прижатыми к полу.
- Задержать на 30 секунд, повторить 3 раза.

4. Растяжка с наклоном в сторону



- Расставить ноги на ширину 1,5 м.
- Наклониться в правую сторону, согнуть правое колено и положить на него правый локоть.
- Вытянуть левую руку к потолку, создав прямую линию с левой ногой.
- Можно опустить правую руку на пол за правой ногой.
- Задержать на 30 секунд.
- Повторить в другую сторону.

5. Растяжка «Поза щенка»



- Встать на четвереньки, держа руки под плечами, а колени — под бедрами.
- Медленно соскользнуть ладонями вперед, опуская грудь на пол.
- Касаться пола только ладонями, а не всей поверхностью рук.
- Задержать на 30 секунд и медленно перейти в исходное положение.
- Повторить 3 раза.

6. Растяжка с выпадом в сторону



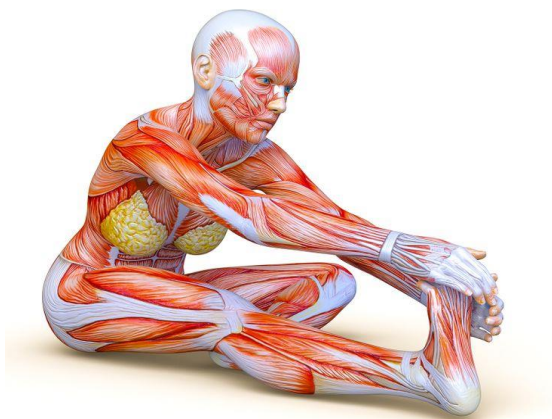
- Встать прямо, ноги на ширине плеч.
- Медленно, перенося вес тела на правую ногу, сделать выпад в правую сторону.
- Свести руки напротив груди или развести их в стороны для поддержки равновесия.
- Задержать на 30 секунд.
- Повторить 3 раза в каждую сторону.
- Примечание: не наклоняться вперед и следить, чтобы колено не выступало за пальцы опорной ноги.

7. Растяжка подколенных сухожилий сидя.

- Сесть на пол, расположив обе ноги прямо перед собой.
- Вытянуть руки и наклониться вперед, стараясь дотянуться как можно дальше. Ноги остаются прямыми.
- Задержать на 30 секунд.
- Повторить 3 раза.



8. Растяжка подколенных сухожилий с дополнительной нагрузкой



- Сесть на пол, вытянуть одну ногу прямо.
- Согнуть другую ногу в колене и упереть ее ступней во внутреннюю часть противоположного бедра.
- Вытянуть руки вперед, наклониться вперед над выпрямленной ногой и потянуться к ступне.
- Задержать на 30 секунд.
- Повторить на другую ногу.

9. Поперечная растяжка сидя



- Сесть на пол.
- Развести ноги в стороны настолько широко, насколько можно.
- Вытянуть руки вперед как можно дальше.
- Задержать на 30 секунд.

10. Скручивание сидя.



- Сесть на пол и держать ноги прямо.
- Согнуть правое колено и завести правую ногу за левую.
- Левым локтем упереться в правое колено и осторожно потянуться.
- Задержать на 30 секунд и вернуться в исходное положение.
- Повторить в другую сторону.

Упражнения для увеличения высоты прыжка

Любое упражнение для увеличения высоты прыжка в волейболе должно следовать после тщательной разминки и разогрева мышц. Это позволяет избежать травм. Разминке нужно уделить от 10 до 20 минут. После разминки идет растяжка, а потом основная часть тренировки.

Для разминки может подойти бег трусцой, прыжки со скакалкой. Когда все мышцы хорошо разогрелись, можно переходить к растяжке. Нужно размять суставы, мышцы и сухожилия. После этого можно переходить непосредственно к упражнениям.

Первое упражнение. Прыжки в высоту на одной ноге.

Нужно встать на одну ногу и начать выполнять прыжки как можно выше. В завершающей фазе прыжка необходимо прижимать ногу к груди. Это упражнение направлено на развитие ножных мышц и мышц нижнего пресса, что в будущем улучшит прыжок с разбега.

Как выполнять: Сделайте 5серий по 10 прыжков в каждой.

Второе упражнение. Лягушка.

Сначала следует максимальное приседание, из конного нужно прыгнуть вперед. Каждый прыжок должен быть совершен на максимальное расстояние.

Как выполнять: Сделайте 4серии по 15 прыжков в каждой.

Третье упражнение. Ускорения.

Выполняем бег, при котором делаем несколько ускорений с перерывами на отдых, которые длятся 20-30 секунд.

Как выполнять: 10 ускорений на 50 метров или 15 ускорений на 30 метров.

Четвертое упражнения. Прыжки в высоту на одной ноге при помощи икр.

Прыжковое упражнение, которое делается на скорость. Каждый прыжок нужно выполнять как можно быстрее. При этом высоко прыгать не нужно. Отрыв от земли не должен превышать 10 см.

Как выполнять: Сделайте 3серии прыжков на каждой ноге в течение минуты, прыгая поочередной на левой и правой ноге.

Пятое упражнение. Прыжки в высоту на месте.

Это упражнение нужно выполнять, прижимая ноги к груди во время прыжка.

Как выполнять: Сделайте 4серии по 20 прыжков.

Шестое упражнение. Стен-апы.

Поставьте одну ногу на любое возвышение, например, стул. Оттолкнитесь опорной ногой вверх. Поменяйте в воздухе ногу и проделайте все движения снова.

Как выполнять: Сделайте 3 серии подходов с перерывами в 3-4 минуты.

Седьмое упражнение. Стенка с мячом.

Возьмите любой мяч и поместите его между своей спиной и стеной. Сделайте приседание, чтобы ноги согнулись в коленях под прямым углом, а бедра стали параллельными полу. Застыньте в таком положении с мячом за спиной на 10 минут.

Как выполнять: не более пяти серий.

Восьмое упражнение. Выжигание.

Стоя в полу приседе, поднимитесь на носках и совершайте прыжки в этой позе, не опускаясь на пятки. Упор делается на скорость.

Как выполнять: Сделайте 5серий подходов по 10 раз.

Все эти упражнения нужно выполнять не менее 4 раз в неделю, постепенно увеличивая нагрузки. Не более чем на 10 процентов. Улучшение формы будет заметно через 2-4 месяца.

Тренировка по волейболу

Разминочные упражнения и общефизическая подготовка считается неотъемлемой частью тренировки каждого волейболиста. К этому вопросу важно подходить ответственно, ведь от него зависит здоровье и самочувствие. Как и в других активных разновидностях спорта, в волейболе большая часть травм случается именно из-за плохой или невыполненной разминки спортсмена.

Начинать лучше с легкой пробежки. Ее можно выполнять как вокруг дома, так и на месте. Она позволяет разогнать кровь и подает сигнал организма, что дальше последует физическая нагрузка. После этого мышцы станут чуть эластичнее, а значит, можно переходить к растяжке. Откажитесь от резких движений и рывков – здесь залогом успеха являются медленные плавные движения. После этого тело будет готово к активным нагрузкам.

Прием снизу.

- Исходное положение: ноги расставь на ширине плеч.
- Если ты – правша, выстави левую ногу вперед, если левша – правую.

- Согни обе ноги в коленях. Они будут работать как пружинный механизм – вверх/вниз.
- Руки при этом натянуты в локтевых суставах и прямые. Мяч расположен на открытой ладони.
- Когда подбрасываешь мяч, выпрямляй ноги.
- Делай приставной шаг в ту сторону, куда он летит.
- Глазами контролируй процесс, чтобы не задеть потолок или предметы, которые находятся по сторонам от тебя.

Далее возьми теннисный мяч и повтори те же самые движения. При отсутствии инвентаря смастери самодельный. Он легче, поэтому бросок будет сильнее. Чтобы усложнить упражнение, работай одновременно с двумя мячами, подбрасывая то в одну, то в другую сторону. Старайся ловить их одновременно. Высота должна быть одинаковой.

Перекладывание и подброс второго мяча.

Техника выполнения довольно проста: один мяч подбрасываешь, а второй перекладываешь из руки сначала в одну сторону, затем в другую. Можешь менять инвентарь по объему. В дальнейшем с повышением мастерства, ты можешь использовать три или четыре мяча разного диаметра. Когда освоишь эту технику, начни ловить мяч тыльной стороной кисти – он должен «догонять» ладонь, сопровождая ее сверху вниз. Продолжай работать ногами. Сначала попробуй выполнять элемент одной рукой, а затем второй. После того, как доведешь все движения до совершенства, переходи к более сложному варианту – работай с маленьким мячом.

Удержание на прямых руках и перекатывание.

Основное правило – в исходном положении правильно расположи руки. Начинай с положения кистей для захвата – четыре на четыре. Другими словами, пальцы одной руки расположи на другой и закрой ладонью. Два больших пальца должны быть параллельны друг другу, а локти натянуты. Если такое положение для тебя неудобно – используй обхват кулака. Также можно захватить только пальцы, а ладонь оставить открытой. Это позволит увеличить платформу для приема мяча. Перекатывай мяч на протяжении одной минуты.

Остановка мяча после подброса.

Во время подброса мяча сделай удобный для себя захват и за счет пружинистых движений ног останови мяч. Обрати внимание на свои руки – они всегда должны быть в натянутом состоянии, а локти прямыми. Только в этом случае мяч будет отскакивать. Если рука будет согнута, то он «прилипнет» к ней. Во время приема не стоит отбивать мяч, он всегда отскочит самостоятельно. Также не следует сгибать руки. Чтобы усложнить элемент, выполняй прием и передачу мяча одной рукой. Во время второй сопровождай мяч, задавая ему правильное направление. Но помни, что он не должен касаться потолка или улетать в сторону. То есть, удар направляется с ног и передается в мяч, а рука продолжает траекторию его полета.

Отскок от пола.

- Подбрось мяч и прямыми руками слови его внизу.
- Пальцы на протяжении выполнения элемента широко расставлены. Старайся делать так, чтобы положение рук на мяче напоминало «ковш» сверху.
- Для усложнения элемента «подседай» под мяч. Это позволит выполнить передачу мяча, снизу подбивая его прямыми руками.

Прием передача мяча сверху.

Базовым упражнением является ударное движение фалангами пальцев, когда задействуются только два первых фаланга пальца. Можно бить мяч о пол или о стену. Но это не предел – в дальнейшем ты сможешь усложнять элемент, работая одним, двумя, тремя пальцами. В этот момент вторая рука свободна, но имитирует движения.

Чтобы усложнить такой элемент, выполняй передачу сверху одной рукой, как бы жонглируя мячом. Рука должна быть прямой и задавать направление. С помощью пальцев подхватывай и выкидывай мяч, но старайся не захватывать его полностью. Высоту регулируй в зависимости от твоего потолка – начинай от десяти сантиметров и повышай до метра.

Передача мяча двумя руками.

- Подбрасывай мяч над головой и задавай его движение вверх.
- Контролируй глазами.
- Не опускай локти ниже плеч и не заводи инвентарь за голову.
- Можешь также попробовать выполнять данное упражнение с отскоком спортивного снаряда в стену.

Атакующий (нападающий) удар по мячу.

Речь идет об ударе по мячу на его максимальной точке. То есть тебе необходимо бить прямой рукой перед собой. Чтобы определить правильную точку соприкосновения инвентаря с рукой, посмотри прямо перед собой. В этом обзоре ты заметишь пространство и часть руки – пол локтя. Именно такой же образ у тебя откроется, когда будешь выполнять передачу сверху – это то положение, из которого нужно делать закат мяча, а затем атакующий удар. Из него же делай замах.

Те же действия повтори с теннисным инвентарем, используя захлестное движение руки.

Если работаешь левой рукой, то правая нога должна находиться впереди, если правой – то левая, соответственно. Вес тела расположен на задней ноге. Все делается в проекции плеча. Во время упражнения вес тела переноси на впереди стоящую ногу.

Комплекс упражнений для обучения игре в волейбол

Упражнения для обучения и совершенствования верхней передачи

1. Игрок выполняет последовательную одну за другой передачи мяча над собой. Высота передачи – средняя и высокая: 1,5 и 2,5 м. Во время выполнения упражнения надо стремиться, чтобы игрок не допускал значительных передвижений. Это является показателем правильного выполнения задания.

2. Игрок выполняет одну за другой передачи над собой, делая хлопок ладонями за спиной между передачами. Передача при этом должна быть достаточно высокой.
3. Во время ходьбы игрок выполняет передачи вверх–вперед над собой.
4. Игрок бросает мяч вперед–вверх, бежит вслед за мячом и выполняет передачу над собой.
5. То же, передачу выполняет партнеру.
6. Игрок передачей направляет мяч в стенку многократно. Неточности в передачах создают игроку дополнительные трудности. Таким образом он приучается к точности выполняемых действий. Расстояние игрока от стены составляет 2,5–3 метра.
7. То же, при этом меняется поочередно высота передачи.
8. Игрок выполняет две передачи: первую в направлении стенки, вторую над собой после отскока мяча от стенки.
9. Игроки стоят в двух шеренгах. Расстояние между игроками 5–6 м. Игроки в парах выполняют передачу мяча, стараясь точно передать его друг другу.
10. То же, игроки выполняют обоюдные передачи по трем различными траекториям: высокой, средней и низкой. (Необходимо установить определенную последовательность.)
11. Принимая мяч от тренера (расстояние 5–6 м), каждый игрок выполняет две передачи: над собой и по направлению к партнеру. (Занимающимся необходимо знать различие в положении кистей и предплечий для выполнения первой и второй передачи.)
12. Начинает упражнение игрок с мячом, направляя мяч вправо, влево и перед собой. Партнер должен определить направление передачи и, быстро подойдя к мячу, направить его точно обратно. (После 12–15 передач игроки меняются ролями.)
13. Расстояние между игроками 7–8 м. У каждого игрока мяч, одновременно по высокой траектории игроки выполняют передачи друг другу (необходимо стремиться, чтобы упражнение выполнялось непрерывно).
14. Расстояние то же. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру, выполняет передачу над собой, затем поворот на 180° и следующую передачу выполняет на партнера, партнер сразу же возвращает мяч обратно. (После 12–14 передач игроки меняются местами.)
15. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 9 метров. Игрок с мячом направляет мяч на 2–3 м, затем догоняет и делает пас партнеру, а сам возвращается на исходную позицию. Второй игрок выполняет то же самое. (Количество передач 10–15.)
16. Игроков разделяет сетка. Через нее игроки выполняют передачи мяча друг другу, каждый стремится выполнить точную передачу. Затем игроки увеличивают или сокращают расстояние (упражнение выполняют 2 мин).
17. Расстояние между игроками 5–6 м. Игрок с мячом выполняет передачу над собой на высоту 3–4 м, затем в прыжке отдает партнеру, другой игрок выполняет то же (всего 10–15 передач).
18. игроки по трое стоят в зонах 2, 4, 6. Впереди стоящий игрок зоны 6 держит

мяч, он начинает упражнение, посылая мяч передачей в направлении игрока зоны 2. Упражнение выполняется и в том случае, когда направление передач и перемещений игроков меняется на обратное.

19. Передача мяча из глубины площадки после перемещения. Группа игроков из 3–4 человек стоит в первой зоне, один игрок с мячом во 2-й зоне выполняет передачу на первого игрока 1-й зоны, затем этот игрок перемещается в 6-ю зону, куда направлена следующая передача от пасующего из 2-й зоны, а далее из 4-й зоны, затем первый игрок из группы возвращается в 1-ю зону и встает в конце группы и т.д.

20. Игроки поочередно передают мяч друг другу, после чего перемещаются, чтобы занять место в конце соседней группы (перемещение по часовой стрелке). Группы игроков стоят по 2–3 человека условно в углах треугольника или прямоугольника.

21. Передача мяча вдоль сетки. Шесть игроков с обеих сторон сетки располагаются группами по три человека в 1-й и 5-й зонах. Игроки из 5-й зоны выходят, делают передачу вдоль сетки, затем «нырнув» под сетку, перемещаясь, занимают позицию в конце противоположной колонны игроков, а игроки из 1-й зоны перемещаются аналогично навстречу (выполняется 5–6 мин).

Упражнения для обучения и совершенствования нижней передачи и приема мяча снизу.

1. Прием мяча снизу – мяч набрасывает партнер (расстояние 2–3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10–15 м).

2. У стенки: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.

3. Бросить мяч вверх–вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока 10–15 раз.

4. Прием мяча снизу в движении по периметру волейбольной площадки, мяч не ниже 1,5–2 м.

5. Игрок с мячом стоит у сетки, партнер на расстоянии 6–7 м. Первый игрок набрасывает мяч, второй отбивает, подсаживаясь приемом снизу, 10–15 раз, затем игроки меняются местами.

6. То же, только игрок, стоящий у сетки, выполняет верхнюю передачу точно на партнера.

7. То же, только игрок, стоящий у сетки, направляет мяч в сторону партнера обычным ударом.

8. Два игрока стоят с мячами у сетки. Поочередно они посылают их произвольным способом перед собой. Игрок 6-й зоны должен выполнить перемещение вправо, затем влево (и т.д.) и каждый раз передавать мяч снизу к сетке. После 5–6 таких передач его место занимает следующий игрок 6-й зоны. Упражнение повторяется.

9. Игрок 3-й зоны, имея два мяча, посылает поочередно их произвольным способом игрокам 6-й зоны, в пределы площадки, каждый из которых направляет мяч нижним способом в 3-ю зону. Направление передач определяет преподаватель.

10. Прием подачи в 6-й зоне у линии нападения и передача в 3-ю зону.
11. Прием подачи в зонах 6, 5, 1 у линии нападения и первая передача в зоны 2, 4.
12. В парах – подача верхняя прямая и прием мяча. Расстояние между занимающимися 8–10 м.
13. То же через сетку.

Следует отметить, что навык приема подачи формируется гораздо успешнее, если вначале применять подачу нижнюю прямую. Занимающиеся овладевают навыками нижней подачи сравнительно быстро и делают меньше ошибок (потерь подачи). Кроме того, нижней подачей мяч можно послать точно, что в упражнениях по приему подачи имеет особое значение.

Упражнения для обучения и совершенствования техники нападающего удара.

1. Обучение ритму разбега, отталкивания и прыжка, прыжок вверх с разбега один, два, три шага.
2. Удары кистью по мячу – стоя на месте, у стены, в паре.
3. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега.
4. Удары через сетку после разбега в два, три шага с подбрасыванием мяча преподавателем.
5. Прямой нападающий удар с разбега в три шага из 4-й зоны, а затем из 2-й зоны. Высота мяча 1,5–2 м.
6. Прямой нападающий удар с передачи партнера, стоящего в 3-й зоне.
7. Нападающий удар в парах со своего подбрасывания.
8. То же с передачи партнера.
9. Нападающие удары с обеих сторон с передачи пасующего.
10. Каждый нападающий, имея три мяча, выполняет с передачи связующего нападающий удар в зоны 1, 6, 5 (из исходного положения в зонах 4, 2).
11. Выполнение удара с заниженной, короткой передачи.

Упражнения для обучения и совершенствования техники блокирования

1. Прыжки у сетки с имитацией блокирования на месте 15–20 раз.
2. То же с одного шага 15–20 раз.
3. То же с разбегом от линии нападения 10–15 раз.
4. Прыжки вдоль сетки на каждый приставной шаг с имитацией одиночного блока.
5. Имитация блока в 2, 3, 4 зонах, перемещение вдоль сетки с крестным шагом.
6. Упражнение в парах, игроки стоят по разные стороны сетки, игрок с мячом выпрыгивает и бросает мяч сверху вниз двумя руками: влево, вправо, вперед, а другой, блокирующий, выпрыгивает и закрывает ход движения мяча.
7. Блокирующий стоит в зоне 2 (3, 4), а игроки группы выполняют поочередно нападающие удары по ходу из зоны 4 (3, 2) с противоположной стороны сетки.

При блокировании, особенно двойном, необходимо больше обращать внимание на четкость перемещения. Во время двойного блокирования важно, чтобы игроки не мешали друг другу, действовали согласованно при перемещении и непосредственно в прыжке.

Упражнения для обучения и совершенствования техники подачи.

1. Освоение подброса мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на высоту 60–80 см и дать упасть на пол 15–20 раз.
2. Освоение ударного движения. Прямой рукой игрок сбивает мяч с ладони, выпрямленной на уровне пояса левой руки – для прямой нижней подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед–вверх левой руки – для прямой верхней подачи.
3. Игрок принимает стойку готовности в 6 метрах от сетки, мяч на ладони левой руки – правой рукой сделать замах, мяч подбросить вверх и ударом правой руки перебить через сетку.
4. Пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадки.
5. Подачи в правую, левую половины площадки.
6. Подачи в дальнюю, ближнюю части площадки.
7. Подачи мяча, чередуя различные способы (снизу, сверху).
8. Подачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2.
9. Подачи на силу – верхняя прямая и боковая.

План тренировки

Разминка.

Примерно 20 минут игроки тщательно разминают шею, руки, спину, колени и голеностопы, чтобы в ходе дальнейшего занятия избежать травм. Хорошие тренеры не устают повторять, что чем лучше будут разогреты мышцы, тем ниже вероятность получить повреждение.

Отработка приёмов.

В ходе тренировки примерно час времени отводится отработке основных приёмов (подача мяча, блок и др.). Обычно начинают с разминки с мячом в парах. Размявшись, поступает команда «на сетку». В данном упражнении происходит отработка нападающего удара, а связующий ищет свой баланс «паса».

Необходимо помнить, что важную роль в этом процессе играет мышечная память. Проще говоря, чем большее количество раз вы подадите мяч через сетку, тем лучше это будет получаться. Задача тренера при этом – указать на возможные ошибки в стойке, при нанесении нападающего удара и т.д., что позволит вам их исправить, и в дальнейшем выполнять приём максимально чисто.

Игра.

На каждом занятии примерно 30–40 минут времени тренировки должно быть отведено под игру. Именно в процессе игры закрепляются получаемые в процессе тренировки технические навыки, кроме того, вы начинаете понимать сам процесс игры и находить взаимопонимание с партнёрами.

Заминка.

После окончания игры необходимо немного порастягивать мышцы, чтобы, по прошествии небольшого времени после тренировки, они не начали болеть. Тренируясь таким образом, примерно в течение полугода (хотя для

каждого это во многом индивидуально) можно овладеть элементарными навыками игры в волейбол и перейти на следующий, более высокий уровень.

Основные принципы тренировок для начинающих волейболистов

1. Каждая тренировка должна быть частью общего обоснованного тренировочного процесса по улучшению физических кондиций, технических навыков и психологического настроя занимающихся.
2. Следует использовать различные физические упражнения и разные виды игр с мячом для развития физических способностей занимающихся.
3. Каждое упражнение следует повторять не менее 10 раз. После 60 мин тренировки рекомендуется делать 10-15 мин паузу.
4. Упражнения с отягощениями не следует давать детям моложе 12 лет.
5. Разминочные и разогревающие упражнения должны выполняться всеми занимающимися перед каждой тренировкой.
6. Следует давать подробные объяснения каждой игровой комбинации.
7. Нужно стимулировать интерес к тренировкам у начинающих игроков. Похвала и одобрение тренера очень важны для мотивации новичков.
8. Ни в коем случае нельзя оказывать психологическое давление на начинающих волейболистов ни во время тренировок, ни во время игр.
9. Нужно давать всем игрокам равные возможности для участия в игровых ситуациях. Новичок ничему не научится, если он будет только наблюдать за игрой со стороны.
10. Тренер не должен стремиться победить на соревнованиях любой ценой. Успехи начинающих игроков на тренировках гораздо важнее результатов любого турнира.

2.6. Список литературы.

Литература для педагогов:

1. Аверин И.В. Специальная подготовка волейболиста. Спорт в школе. 2000, № 11-12. <http://libr.msu.mogilev.by:8888/opac/index>.
2. Волейбол (Автор – составитель Донченко А.Б. Москва. Издательство «Вече – 2002».
3. Бандура Альберт. Подростковая агрессия – М: Апрель Пресс ЭКСМО Пресс, 2000. <https://www.livelib.ru/book/>
4. Кириллова Н.В. Обучение технике передачи мяча в волейболе. Спорт в школе – 2001 г., № 8 <https://www.metod-kopilka.ru/>
5. Фурманов А.Г. Волейбол. Минск: Современная школа, 2009. <http://libr.msu.mogilev.by:8888/opac/index>.
6. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов. Минск: МЕТ, 2007. <http://libr.msu.mogilev.by:8888/opac/index>.
7. Былеева Л.В. Подвижные игры/ Л.В. Былеева, И.М. Коротков. - М.: ФиС, 2002. <https://studopedia.ru/18>

Интернет-ресурсы:

8. <https://www.referat911.ru/>

9. <https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obscheobrazovatel'naya-obscherazvivayuschaya-programma-voleybol-3807596.html>
10. <https://multiurok.ru/files/dopolnitel-naia-obshchieobrazovatel-naia-prog-45.html>
11. <https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/10-uprazhnenij-na-rastyazhku-kotorye-podaryat-vam-gibkost-koshki-za-4-nedeli-2139265/>

Литература для родителей (законных представителей):

1. Байард Р.Т., Байард Д. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей. Пер. с англ. С.Б. Орлова. (Школа для родителей) – М., «Семья и школа», 1995.
2. Некрасова З., Некрасова Н. Ври, да не завирайся! Зачем дети лгут и что с этим делать? – М.: Астрель: АСТ; Владимир: ВКТ, 2010.
3. Некрасова З., Некрасова Н. Дорастем до подростка. Что происходит с детьми от 9 до 16 лет. – М.: АСТ: Астрель, 2011.
4. Некрасова З., Некрасова Н. Перестаньте детей воспитывать – помогите им расти. – М.: ООО Издательство «София», 2007.
5. Смирнова Е.О. Конфликтные дети. / Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова, - М.: Эксмо, 2010 г.
6. Шпаков А.О. Иллюзия рая. Семейный словарь-справочник. СПб.: «Татьяна», «Зенит», 1999. 368 с.; ил.
7. Юрченко О. Не хочу и не буду! Как бороться с детской ленью? – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011.

Литература для детей:

1. Бэйли Д. Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида. Издательство: Клевер Медиа Групп, 2013.
2. Качур Е. Если хочешь быть здоров. Манн, Иванов и Фербер, 2014.
<https://online-knigi.com/page/230412>
3. Лоу Ф. Все о моем здоровье: как правильно и вкусно питаться, чтобы быть здоровым, умным и красивым. Клевер Медиа Групп, 2013.
clever-media.ru>Книги>Энциклопедии>579
4. Чуб Н. Азбука здоровья. Фактор, 2010 г.

В настоящем журнале пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью

() листов
Директор А. В. Андреев
« 24 » 20 24 г.

