Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа

РАССМОТРЕНО	**СОГЛАСОВАНО**	**УТВЕРЖДАЮ**
на педагогическом совете	зам. директора по УВР	директор МБУ ДО ДЮСШ
протокол №_____	_____М.В. Серко	_____С.В.Немченко
от _____202__г.	_____202__г.	_____202__г.

Подписано цифровой подписью: Немченко Сергей Викторович
DN: cn=Немченко Сергей Викторович, o=МБУ ДО: ДЮСШ, ou=Директор, email=sportshcolarom@mail.ru, c=RU
Дата: 2023.02.02 15:44:29 +03'00'

Рабочая программа по волейболу

Этап: СО
Возраст детей: 10-14 лет
Срок реализации: 1 год
Тренер-преподаватель: Мухаматов Тельман Назимжанович

Волгодонской район,
п. Мичуринский
2022 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа составлена на основании Примерной программы спортивной подготовки, для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы-составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук), Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, в соответствии с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ., Типовым положением о дополнительном образовании детей (Постановление Правительства РФ от 26.06.2012г. №504).

Основная цель программы – реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является включение выпускников спортивных школ в составы команд мастеров

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

обучающие:

- ознакомить с историей развития волейбола;
- освоить технику и тактику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по волейболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных волейболистов; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

Для более эффективной подготовки юных волейболистов необходимо построить учебно-тренировочный процесс в школе по следующим направлениям:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;

- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;

- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных волейболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;

- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся спортивных школ и качества работы как отдельных тренеров-преподавателей, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в команды высокого класса.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке волейболистов высокого класса.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Согласно учебному плану графику нагрузка на 2022-2023 учебный год составила 232 часов. В связи постановлением Правительства Российской Федерации «О выходных и праздничных днях» на 2021-2022 учебный праздничные дни выпали: 02.01.2023г., 04.01.2023г., 05.01.2023г., 23.02.2023г., 08.03.2023г., 01.05.2023г., 08.05.2023г. годовая нагрузка сократилась на 14 часов и составила 218 часов.

В 2022/2023 учебном году реализация рабочей программы пройдет в штатном режиме с соблюдением санитарно-эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID–19). Организуются мероприятия разъяснительного характера для обучающихся и их родителей(законных представителей): о мерах сохранения здоровья, о мерах профилактики и снижения рисков распространения новой коронавирусной инфекции (COVID–19); об организации индивидуальной и (или) групповой работы с обучающимися, в том числе с применением электронных средств обучения и дистанционных технологий обучения.

С 01 января 2021г. вступили в действия новые Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Данные правила продолжают действовать в 2022-2023 году в соответствии с Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от

28.09.2020г. № 28. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 направлены на охрану здоровья детей и молодежи, предотвращение инфекционных, массовых неинфекционных заболеваний.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Продолжительность этапов спортивной подготовки.

Подготовка занимающихся проводится в 2 этапа, которые имеют свои специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень физического развития занимающихся, зачисляемых в ту или иную группу. На каждом этапе зачисления, занимающиеся проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической, и теоретической подготовки является основным критерием перевода занимающего на следующий этап подготовки.

Реализация программы ориентирована на следующие результаты:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

Соотношение объемов (разделов) спортивной подготовки в течение года.

Центральным компонентом подготовки волейболиста является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психологическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение волейболистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Количество часов /%
1.	Теоретическая	9/5

2.	Общая физическая	79/41
3.	Специальная физическая	40/21
4.	Техническая	23/12
5.	Тактическая	22/11
6.	Дистанционное и самостоятельное обучение	15/8
7.	Контрольные и календарные игры	2/1
8.	Медицинское обследование	2/1
Общее количество часов		194/100

Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в соответствии с утвержденным планом спортивных мероприятий учреждения, в которых спортсмены принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки спортсменов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие волейболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке волейболиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Режимы тренировочной работы.

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Тренировочный процесс, в учреждении, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки.

Одно учебно-тренировочное занятие составляет 2 часа. Один час составляет 45 минут, после каждого часа 10 минутный перерыв.

Расписание тренировочных занятий утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха

спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава. Расписание размещается на информационном стенде и на официальном сайте учреждения.

Расписание занятий

Этап обучения	**Дни недели**						
	Понедельник	**Вторник**	**Среда**	**Четверг**	**Пятница**	**Суббота**	**Воскресение**
СО	17-00-18-40		17-00-18-40	17-00-18-40			

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке по волейболу

Этапы подготовки	**Год обучения**	**Минимальный возраст для зачисления**	**Максимальное число обучающихся в группе**	**Максимальное кол-во учебных часов в неделю**	**Требования по физической, технической и спортивной подготовке**
Спортивно-оздоровительный		10-14	30	6	Выполнение нормативов по ОФП

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Медицинские требования.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям.

В медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, входит:

-медицинское обследование спортсменов

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы:

-санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований, одеждой, обувью.

Возрастные требования.

С учетом специфики вида спорта волейбол, комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности

тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Психофизические требования

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Предельные тренировочные нагрузки.

Предельные тренировочные нагрузки установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта волейбол. Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Нормативные требования к тренировочной нагрузке представлены в таблице

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем. Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по волейболу.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками	Комплект	2
2	Мяч волейбольный	Штук	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Гантели массивные от 1 до 5 кг	Комплект	3
5	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5кг	Штук	12
6	Сетка для мячей	Штук	2
7	Мяч теннисный	Штук	10
8	Мяч футбольный	Штук	2
9	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	Штук	1
10	Скакалка гимнастическая	Штук	15
11	Скамейка гимнастическая	Штук	4
12	Эспандер пружиный	Штук	5
13	Мячи гандбольные	Штук	2

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максималь-ное число обучающихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	1	10-14	30	6	Выполнение нормативов по ОФП

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий.

Практические занятия проводятся круглогодично. Вся тренировочная работа строится с учетом режима дня. В основу принципов обучения положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность.

При проведении занятий особое внимание уделяется правилам техники безопасности.

При многолетней тренировке юных спортсменов необходимо соблюдать в строгой последовательности преемственность задач, средств и методов. При проведении тренировок строго соблюдается постепенность в процессе роста тренировочных нагрузок. Необходимо одновременно и параллельно воспитывать физические качества (быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость) у спортсменов различного возраста. Занятия проводятся, главным образом, групповым методом.

Особое внимание в тренировочном процессе по волейболу следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе волейболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для волейболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных волейболистов.

Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта волейбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры-преподаватели и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

Основными опасными факторами, действующими на обучающихся являются:

- травмы, полученные в местах не пригодных для занятий (зоны нахождения снарядов офп);
- выполнение упражнений без разминки.

При занятиях волейболом должна быть медицинская аптечка, укомплектованная медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой помощи при травмах.

В процессе занятий должны соблюдаться порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец должен сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает администрации учреждения.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий.

Вход обучающихся в спортивный зал и занятия должны проходить только под руководством тренера-преподователя.

Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий.

Во время разминки держаться строго друг за другом.

Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

При выполнении упражнений, строго придерживаться дистанции между выполняющими упражнение спортсменами.

Выполнение упражнений и их окончание проводятся по сигналу тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администратору учреждения, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования по организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Врачебно-педагогический контроль – это исследование, проводимое совместно с врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий.

Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия тренировок, соревнований на организм спортсмена;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а так же спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления – на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

В процессе врачебно – педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействий физических нагрузок, на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена и др.

- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки.

- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задача и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса.

- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок.

- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителя Учреждения, тренеров-преподавателей.

В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а так же принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Тренер-преподаватель определяет при этом работоспособность спортсменов, выполнения им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру-преподавателю своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;

- систематически вместе с тренерами-преподавателями анализировать правильность избранных методов тренировочного процесса;

- вместе с тренерами-преподавателями регулярно обсуждать результаты отдельных тренировочных занятий за определенный период времени.

Психологический контроль заключается в систематическом проведении психологических обследований, сопоставление получаемых данных с имеющимися критериями и нормативными показателями подготовленности. Следует диагностировать на разных этапах тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки общие, неспецифические показатели спортсмена, характеризующие его психофизиологические возможности, «психофункциональный» резерв, а также профиль его личности, целесообразно диагностировать в подготовительном периоде. Более специфические психологические показатели личности и деятельности

спортсмена, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять в начале специальной подготовки. И, наконец, специфические соревновательные качества, проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе участия в соревнованиях.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с врачебно-педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль над функциональным состоянием спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика пред патологических и патологических изменений метаболизма спортсменов. Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов и др. Данный контроль используется на различных этапах подготовки.

Организация психологической подготовки.

Психологическая подготовка направлена на воспитание моральных и волевых качеств спортсмена, на приспособление его к своеобразным, быстро меняющимся условиям соревновательной деятельности. В современном волейболе при одинаковом уровне технической, физической и тактической подготовки двух команд победу одержит та, которая психологически готова к игре.

Существует два вида психологической подготовки.

Общая психологическая подготовка, которая предполагает развитие и совершенствование ведущих психических функций, обеспечивающих психическую готовность и результат в конкретном виде спорта.

Психологическая подготовка к конкретному предстоящему соревнованию предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы посредством моделей: натурных (тренажеры) и словесно-образных. И в конечном итоге формирует «психическую готовность» к выступлению на соревнованиях.

При просмотре видеозаписей игры соперников (обычно через день после проведенной игры), ненавязчиво обращается внимание не столько на его сильные, сколько на слабые стороны, особенно если заметны моменты растерянности и неуверенности команды или противник технически сильнее на данных соревнованиях. При просмотре собственных игровых действий, наоборот, выделяются примеры любых успешных действий тех, кто в настоящее время не чувствует уверенности в своих силах. В этот период тренер может использовать любые вербальные (словесные) психолого-педагогические средства гетерорегуляции (воздействие на спортсменов со стороны).

Общая психологическая подготовка стоит в одном ряду с физической, технической и тактической и осуществляется в полном единстве с ними на протяжении всего периода спортивного совершенствования. Она направлена на решение задач спортивного совершенствования. Основными задачами общей психологической подготовки являются:

1. Воспитание моральных черт и качеств личности спортсмена. Важнейшим фактором развития личности служит самовоспитание, которое должно направляться тренером. Чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения и помощь, сплоченность спортсменов - также необходимые условия успешной соревновательной деятельности команды.

2. Развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специфических видов восприятия, таких как «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени». «Умение видеть как можно больше игроков, их положение и перемещение по площадке, непрерывное движение мяча, умение ориентироваться в сложных игровых условиях - важнейшие качества волейболиста».

3. Развитие внимания, в частности его свойств: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. Высокая скорость полета мяча, перемещения игроков, быстрая и внезапная смена игровых ситуаций - все это предъявляет требования не только к объему, интенсивности и устойчивости внимания, но и требует от спортсмена мгновенного переключения внимания и широкого его распределения. Так, игрок, сделав передачу для нападающего удара, переключается на страховку.

4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия. В игре побеждает тот, кто действует не по стандарту, кто обладает умением осуществлять тактические замыслы с учетом действий команды противника.

5.Развитие способности управлять своими психическими состояниями в процессе подготовки к соревнованиям и самой игры. Управляя состоянием, мы формируем свойства личности. Если спортсмен постоянно находится в тревожном ожидании предстоящих соревнований, постепенно это станет привычным состоянием и перерастет в устойчивую черту личности, которая называется личностной тревожностью.

Содержание психологической подготовки включает в себя наиболее универсальные положения, которые должны быть конкретизированы и скорректированы с учетом своеобразия предстоящего соревнования и индивидуальных особенностей спортсмена. Реализация предсоревновательной психологической подготовки осуществляется посредством постановки ряда задач.

Первая задача - сбор достаточно полной и достоверной информации об условиях соревнований и подготовленности соперника. Если такая информация доводится до игроков команды, то их нервно-психическая сфера становится более устойчивой.

Вторая задача - сбор и уточнение информации о тренированности и возможностях спортсмена. Оценивая вместе с тренером уровень своей подготовленности, спортсмены должны разобраться в следующих вопросах: каковы шансы на призовое (или зачетное для команды) место, каким должен быть вклад спортсмена в командную игру. В чем конкретно проявляются слабые и сильные стороны подготовленности спортсмена по сравнению с его предполагаемыми соперниками, решен ли вопрос о включении спортсмена в основной состав, как можно использовать данные самоконтроля, самооценки и записи в дневнике тренировок для определения уровня подготовленности. Естественным следствием такого сопоставления будет выдвижение и решение третьей и четвертой задач.

Третья задача предусматривает правильное определение и формулировку соревновательной цели, то есть чего хочет добиться спортсмен в данном соревновании. Цель должна отвечать некоторым психолого-педагогическим требованиям: она должна быть доступной, реально достижимой. Осознание доступности цели не должно доходить до самоуверенности, самоуспокоенности.

Четвертая задача соотносится с созданием соревновательной мотивации. Выполнение этой задачи предусматривает сознание глубокой и устойчивой заинтересованности спортсмена в достижении намеченной цели. Добиться такой определенности поможет опора на сложившиеся, устойчивые особенности и черты характера: стремление к самоутверждению, спортивное честолюбие, чувство долга и ответственности. Не исключаются также и материальные стимулы.

Пятая задача выражается в вероятном программировании и моделировании соревновательной деятельности. Спортсмен во всех подробностях должен знать все, что связано с самоорганизацией его поведения во время соревнований. Для того чтобы сформировать у спортсменов стереотип хладнокровного отношения к различным стрессовым ситуациям, нужно их моделировать, специально включая в тренировки.

В шестую задачу входит обучение спортсменов приемам само регуляции неблагоприятных предстартовых состояний путем разминки. Если спортсмен находится в состоянии предстартовой или стартовой лихорадки, то разминку рекомендуется проводить в сниженном темпе, с меньшей интенсивностью, с большим количеством упражнений на гибкость,

растягивание. Если преобладает состояние предстартовой и стартовой апатии, разминка должна быть темповой, интенсивной, с включением резких, активных движений, сокращенная по времени. Неоценимую помощь в этом деле окажут данные самоотчета и самоанализа.

План применения восстановительных средств и мероприятий

Рациональное питание:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

Физиотерапевтические методы:

1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный,
2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, восстановительное плавание.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под его контролем. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма.

Планы антидопинговых мероприятий.

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже страны.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга.

Мероприятия антидопинговой программы преследует следующие цели:

- обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики.

Система контроля и зачётные требования.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды:

- контроль над тренировочными нагрузками;
- контроль над физической подготовленностью;
- контроль над технической подготовленностью.

С целью получения достоверной и надежной информации рекомендуется использовать следующие методы контроля: сбор мнений спортсменов и тренеров, анализ рабочей документации тренировочного

процесса, педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований определение и регистрация показателей тренировочной деятельности.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Выделяются следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

- текущей контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных циклов;

- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Для контроля над функциональным состоянием волейболистов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек., с последующим пересчетом ударов в минуту.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макро-циклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

Для контроля физической подготовленности учащихся используют нормативы ОФП

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу.

Виды контроля по общей физической подготовки.

1. Бег 30 м. Испытания проводится по общепринятой методике, старт высокий.

2. Бег 30 м: 5х6 м. На расстоянии 6 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6м. пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии, Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу

он начинает бег, касаясь мячей поочерёдно (№1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.

4. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В. М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъёма общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчёта при положении стоя на всей ступне, при прыжке места – со взмахом рук). Из трёх попыток учитывается лучший результат.

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

6 .Метание набивного мяча массой 1 кг из – за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперёд. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне отсчёта (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом метании. Учитывается лучший результат.

7. Становая сила. Измерение проводится по общепринятой методике становым динамометром.

Виды контроля по технической подготовки.

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

2.Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование). Обучающийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия – надо стремится выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

3. Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определённом направлении – в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половины площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 5х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток.

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

5. Испытания на точность первой передачи (приём мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приёма подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при условии идут в зачёт попытки. Принимая мяч в зоне 6(5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно поставить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся даётся 5 попыток, для 15-16 лет – 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет – верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

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

Виды контроля по тактической подготовки.

1. Действия при второй передачи, стоя и в прыжке. Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей посылается из глубины площадки. Сигнал подаётся в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность передач с соблюдением правил игры.

2. Действия при нападающих ударах. Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блокировать может партнёр стоя на подставке. «Блок» появляется во

время отталкивания нападающего при прыжке. Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность полёта мяча.

3. Командные действия в нападении. В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: приём подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из обучающихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

4. Действия при одиночном блокировании. Основное требование в испытаниях – выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведён удар (четвёртая, третья или вторая), направление удара по диагонали. Даётся по 10 попыток в каждом испытании(примерно поровну по видам задания). Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

5. Командные действия в защите. Основные требования – командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обменные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Виды контроля по теоретической подготовки.

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятиях, для чего выделяется время (5 – 10 мин).

Упражнения для развития общефизической подготовки

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращение, махи отведение и приведения, 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 положений ног (вместе,

широкие стойки, 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, вращение туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, 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.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Преодоление собственного веса и веса партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту лестнице. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30до 100 м со старта и с ходу максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнение обще развивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Обще развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра(пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или скакалкой сложенной вчетверо: наклоны и повороты туловища с различным положение предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд, 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 вертикальную и горизонтальную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием**,** перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, с переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Подвижные и спортивные игры.

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 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, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учётом и без учёта времени. Ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3до 10 км на время. Спортивные игры на время: Марш-бросок. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в длину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом отрезке от 10 до 15 м). Прыжки на одной ноге на месте ив движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчком ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястном суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, тенистыми мячами (сжимание). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке.

Многократные передачи мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1 – 5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от

поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч). Руки за головой, движение из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнение с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча с низу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой – вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнования на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу укрепленному на резиновых

амортизаторах. То же но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс).

Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания (посылаемого мячеметом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кисти вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх – одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т. д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. обучающийся располагается спиной к стене – бросить мяч вверх назад, повернуться на 180 и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч подбрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т. п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера – вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

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. Что предыдущие два упражнения. Но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же. Что и последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещение

у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться повещенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с действия. То же, но с прыжком остановками и изменением направления. Другой старается повторить его старается над сеткой коснуться ладоней партнера.

Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после попадания в цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием у партнёра. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведение с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на края разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

IV.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Для реализации образовательной программы используются:
- спортивный зал;
спортивный инвентарь:
-мячи волейбольные;
- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- обручи;
- скакалки;
- набивные мячи;
- форма волейбольная;
-манишки;
- секундомер;
- тренажеры.

Список литературы для тренера-преподавателя.

1. Ю.Д. Железняк. Программа ВОЛЕЙБОЛ. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва.2004г.

2. А.В. Волейбол. Очерки по методике тренировки. М. 1981г.

3. А.Г. Айриянц. Волейбол. М. 1968г.

4. Г.А. Фурманов. Играй в мини – волейбол. М. 1989г.

5. Ю.И. Иванов. Играйте на здоровье. Подвижные игры, народные забавы, аттракционы, игровые поединки. М. 1991г.

6. С.М. Бажуков. Здоровье детей – общая забота. М. 1987г.

7. Ю. Клещев, А. Фурманов. Юный волейболист. М. 1998г.

8. Т.А. Гармаш. Проблемы переходного возраста. М. 1998г.

9. Н.В. Цзен. Ю. В. Пахомов. Психотренинг. Физкультура и спорт. 1988г.

10. Ю.В. Пахомов. Занимательный аутотренинг. Физкультура и спорт. 1988г.

11. О. Чехов. Основы волейбола. Физкультура и спорт. 1979г.

12. Ю.Д. Железняк. 120 уроков по волейболу. Физкультура и спорт. 1998г.

13. В. Волков. Тренеру о подростке. М. Ф. и С. 1993г.

14. В.И. Дубровский. Спортивная медицина. М. Владос. 1999г. М.

15. Г.К. Селевко. Современные образовательные технологии. М. 1998г.

16. В.П. Лукьяненко. Концепция модернизации системы общего среднего физкультурного образования в России. М. 2007г.

Список литературы для обучающихся

1. Ю. Клещев, А. Фурманов. Юный волейболист. М. 1998г.

2. О. Чехов. Основы волейбола. Физкультура и спорт. 1979г

3. Ю.И. Иванов. Играйте на здоровье. Подвижные игры, народные забавы, аттракционы, игровые поединки. М. 1991г.

Календарно-тематическое планирование.

Октябрь 2022г.

Содержание занятия	Дата проведения												
	3	5	6	10	12	13	17	19	20	24	26	27	31
Теоретическая подготовка													
Правила игры	+	+	+										
Техника безопасности	+										+		
История развития волейбола			+										
Профилактика COVID-19	+							+					+
ОФП													
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Акробатические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Легкоатлетические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
СФП													
Упражнения для развития силы и скоростных качеств	+		+		+		+		+		+		+
Упражнения для развития выносливости		+		+		+		+		+		+	
Упражнения для развития ловкости	+		+		+		+		+		+		+
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий		+		+		+		+		+		+	
Упражнения для развития прыгучести	+		+		+		+		+		+		+
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча		+		+		+		+		+		+	
Техническая подготовка.													
Стойка волейболиста	+		+		+		+		+		+		+
Перемещения приставными шагами		+		+		+		+		+		+	
Тактическая подготовка.													
Расстановка игроков, переход.	+	+	+	+	+		+		+		+		+
Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу)	+	+	+	+	+		+		+	+		+	+
Дистанционное и самостоятельное обучение													
Как подавать силовую подачу. Мастер-класс от Андрея Сурмачевского https://www.youtube.com/watch?v=WFAxc8DDeDI	+	+	+	+	+		+		+		+		+
Мастер-класс. Алексей Вербов. Как правильно принимать в волейболе https://www.youtube.com/watch?v=en7s-Wv0BHs		+		+		+		+		+		+	+
Мастер-класс. Алексей Вербов. Игра в защите https://www.youtube.com/watch?v=Tuv00VoTRB0	+		+		+	+	+		+		+		+
Упражнения на релаксацию													
Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Дыхательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Ноябрь 2022г.

Содержание занятия	Дата проведения													
	1	2	3	8	9	10	15	16	17	22	23	24	29	30
Теоретическая подготовка														
Нагрузка и отдых	+	+	+											
Профилактика травматизма	+	+	+											
Профилактика COVID-19	+	+	+											
ОФП														
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Акробатические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Легкоатлетические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
СФП.														
Упражнения для развития силы и скоростных качеств	+		+		+		+		+		+		+	
Упражнения для развития выносливости		+		+		+		+		+		+		+
Упражнения для развития ловкости	+		+		+		+		+		+		+	
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.		+		+		+		+		+		+		+
Упражнения для развития прыгучести.	+		+		+		+		+		+		+	
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.		+		+		+		+		+		+		+
Техническая подготовка.														
Передача мяча сверху и снизу в парах на месте и в движении	+		+		+	+		+	+		+	+	+	+
Передача мяча сверху в стену.	+	+		+	+		+	+		+	+		+	
Тактическая подготовка.														
Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	+	+	+		+	+	+		+		+		+	
Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу).	+	+	+	+		+	+	+		+		+		+
Перемещения к сетке при приёме мяча.	+	+	+	+		+	+	+		+		+		+
Дистанционное и самостоятельное обучение														
Блок в волейболе. Техника выполнения. https://www.youtube.com/watch?v=eZcMhRQ8BlQ	+	+			+	+	+		+	+		+		+
Мастер-класс. Максим Михайлов. Как правильно атаковать в волейболе https://www.youtube.com/watch?v=i_iWUzCfHro			+		+		+	+		+	+		+	
Как увеличить прыжок. Мастер-класс: Виктор Полетаев, Сергей Алексеев. https://www.youtube.com/watch?v=vpTib3CtK5Y	+	+	+	+		+		+	+		+	+	+	+
Упражнения на релаксацию														
Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Дыхательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Декабрь 2023г.

Содержание занятия	Дата проведения												
	1	5	7	8	12	14	15	19	21	22	26	28	29
Теоретическая подготовка													
Личная гигиена	+	+	+										
ОФП													
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Акробатические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Легкоатлетические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
СФП.													
Упражнения для развития силы и скоростных качеств	+			+		+	+			+	+		+
Упражнения для развития выносливости	+		+			+		+		+		+	
Упражнения для развития ловкости	+			+		+	+		+		+		+
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.		+	+		+			+	+		+	+	
Упражнения для развития прыгучести.		+		+	+		+		+	+		+	
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.		+	+		+			+	+		+		+
Техническая подготовка.													
Отбивание мяча снизу с наброса партнёра.		+		+		+		+		+	+		+
Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд	+		+		+		+		+		+	+	
Тактическая подготовка.													
Выбор места при приёме подачи.	+		+	+	+		+		+		+		+
Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.	+		+	+	+		+		+	+		+	
Взаимодействие игроков задней линии.	+		+	+	+		+		+	+	+		+
Новогодний кубок школы								+	+				
Дистанционное и самостоятельное обучение													
Как увеличить прыжок. Мастер-класс: Виктор Полетаев, Сергей Алексеев https://www.youtube.com/watch?v=vpTib3CtK5Y	+	+			+		+	+		+			+
Мастер-класс. Валерио Вермильо. Как правильно пасовать в волейболе. https://www.youtube.com/watch?v=13JTgN4GDRg			+	+			+		+		+	+	
ОФП И СФП ВОЛЕЙБОЛ https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo	+		+		+	+		+	+	+			+
Упражнения на релаксацию													
Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Дыхательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Январь 2023г.

Содержание занятия	Дата проведения									
	9	11	12	16	18	19	23	25	26	30
Теоретическая подготовка										
Профилактика COVID-19	+	+	+							
ОФП										
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Акробатические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Легкоатлетические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
СФП.										
Упражнения для развития силы и скоростных качеств	+	+		+		+		+		+
Упражнения для развития выносливости	+		+	+	+		+		+	
Упражнения для развития ловкости	+			+		+		+		+
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	+	+		+	+		+		+	
Упражнения для развития прыгучести.	+		+	+		+		+		+
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	+	+		+	+		+		+	
Техническая подготовка.										
Подбивание мяча снизу над собой.		+	+	+		+		+		+
Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища	+			+		+		+		+
Подача мяча в стену или партнеру (расстояние 3-4 м)	+			+		+		+		+
Тактическая подготовка.										
Расположение игроков при приёме.	+		+	+	+		+		+	
Расстановка игроков, переход.		+				+		+		+
Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	+	+		+	+		+		+	
Дистанционное и самостоятельное обучение										
Как увеличить прыжок. Мастер-класс: Виктор Полетаев, Сергей Алексеев. https://www.youtube.com/watch?v=vpTib3CtK5Y	+			+	+			+		+
КАК УВЕЛИЧИТЬ ПРЫЖОК В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ / ТРЕНИРОВКА НОГ https://www.youtube.com/watch?v=7fql2uZsqVI&pbjreload=10		+	+			+	+		+	
Упражнения на релаксацию										
Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Дыхательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Февраль 2023г.

Содержание занятия	Дата проведения										
	1	2	6	8	9	13	15	16	20	22	27
ОФП											
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Акробатические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Легкоатлетические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
СФП.											
Упражнения для развития силы и скоростных качеств	+		+		+		+		+		+
Упражнения для развития выносливости		+		+		+		+		+	
Упражнения для развития ловкости	+		+		+		+		+		+
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.		+		+		+		+		+	
Упражнения для развития прыгучести.	+		+		+		+		+		+
Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.		+		+		+		+		+	
Техническая подготовка											
Подача через сетку с близкого расстояния.	+	+			+	+		+		+	+
Тактическая подготовка.											
Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу).	+		+		+		+		+		+
Перемещения к сетке при приёме мяча.		+		+		+		+		+	
Выбор места при приёме подачи.			+		+		+		+		+
Дистанционное и самостоятельное обучение											
14 упражнений для отработки нападающего удара в волейболе. https://www.youtube.com/watch?v=zdRDG-sz2MA	+		+	+	+			+	+	+	
Пас в волейболе. Передача сверху в волейболе. https://www.youtube.com/watch?v=PQh3gVGPXnQ		+	+		+		+	+		+	+
Блок в волейболе. Техника выполнения. https://www.youtube.com/watch?v=eZcMhRQ8BlQ	+	+		+		+	+		+		+
Упражнения на релаксацию											
Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Дыхательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Март 2023г.

Содержание материала	Дата проведения												
	1	2	6	9	13	15	16	20	22	23	27	29	30
ОФП													
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Акробатические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Легкоатлетические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
СФП.													
Упражнения для развития силы и скоростных качеств	+		+		+		+		+		+		+
Упражнения для развития выносливости		+		+		+		+		+		+	
Упражнения для развития ловкости	+		+		+		+		+		+		+
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.		+		+		+		+		+		+	
Упражнения для развития прыгучести.	+		+		+		+		+		+		+
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.		+		+		+		+		+		+	
Техническая подготовка.													
Выполнение приёма мяча из различных исходных положений.	+	+		+	+		+		+		+	+	+
Приём мяча с подачи.		+		+		+	+	+	+	+	+		+
Приём мяча после отскока от стены, пола.	+		+		+	+		+		+		+	
Тактическая подготовка.													
Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.	+		+	+	+		+		+	+	+		+
Взаимодействие игроков задней линии.		+		+		+		+		+		+	+
Расположение игроков при приёме.	+	+	+		+	+	+	+	+		+	+	
Дистанционное и самостоятельное обучение													
Волейбол: подача мяча https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY	+	+		+	+		+	+		+	+		+
Волейбол: приём мяча https://www.youtube.com/watch?v=2yz9LRgj4_o		+	+		+	+		+	+		+	+	
Волейбол. Нападающий удар. Типичные ошибки. https://www.youtube.com/watch?v=F9Z3D96gkcE	+		+	+		+	+		+	+		+	+
Упражнения на релаксацию													
Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Дыхательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Апрель 2023г.

Содержание занятия	Дата проведения											
	3	5	6	10	12	13	17	19	20	24	26	27
ОФП												
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Акробатические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Легкоатлетические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
СФП												
Упражнения для развития силы и скоростных качеств		+		+		+		+		+		+
Упражнения для развития выносливости	+		+		+		+		+		+	
Упражнения для развития ловкости		+		+		+		+		+		+
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	+		+		+		+		+		+	
Упражнения для развития прыгучести.		+		+		+		+		+		+
Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	+		+		+		+		+		+	
Техническая подготовка.												
Передачи мяча сверху двумя руками.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки.		+		+	+	+		+		+		+
Тактическая подготовка.												
Расположение игроков при приёме.	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+
Расстановка игроков, переход.	+			+				+				
Выбор места для выполнения верхней передачи.	+	+	+		+		+		+	+	+	
Дистанционное и самостоятельное обучение												
Как увеличить прыжок. Мастер-класс: Виктор Полетаев, Сергей Алексеев. https://www.youtube.com/watch?v=vpTib3CtK5Y	+	+		+	+		+		+	+	+	
КАК УВЕЛИЧИТЬ ПРЫЖОК В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ / ТРЕНИРОВКА НОГ https://www.youtube.com/watch?v=7fql2uZsqVI&pbjreload=10			+	+		+	+	+			+	+
Как увеличить прыжок. Мастер-класс: Виктор Полетаев, Сергей Алексеев. https://www.youtube.com/watch?v=vpTib3CtK5Y		+	+		+	+		+	+	+		+
Упражнения на релаксацию												
Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Дыхательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Май 2023

Содержание занятия	Дата проведения											
	3	4	10	11	15	17	18	22	24	25	29	31
ОФП												
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Акробатические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Легкоатлетические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
СФП												
Упражнения для развития силы и скоростных качеств		+		+		+		+		+		+
Упражнения для развития выносливости	+		+		+		+		+		+	
Упражнения для развития ловкости		+		+		+		+		+		+
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	+		+		+		+		+		+	
Упражнения для развития прыгучести.		+		+		+		+		+		+
Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	+		+		+		+		+		+	
Техническая подготовка.												
Передачи мяча сверху двумя руками.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки.		+		+	+	+		+		+		+
Тактическая подготовка.												
Расположение игроков при приёме.	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+
Расстановка игроков, переход.	+			+				+				
Выбор места для выполнения верхней передачи.	+	+	+		+		+		+	+	+	
Дистанционное и самостоятельное обучение												
Как увеличить прыжок. Мастер-класс: Виктор Полетаев, Сергей Алексеев. https://www.youtube.com/watch?v=vpTib3CtK5Y	+	+		+	+		+		+	+	+	
КАК УВЕЛИЧИТЬ ПРЫЖОК В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ / ТРЕНИРОВКА НОГ https://www.youtube.com/watch?v=7fql2uZsqVI&pbjreload=10			+	+		+	+	+			+	+
Как увеличить прыжок. Мастер-класс: Виктор Полетаев, Сергей Алексеев. https://www.youtube.com/watch?v=vpTib3CtK5Y		+	+		+	+		+	+	+		+
Упражнения на релаксацию												
Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Дыхательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+