

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» Еравнинского района

Рассмотрен
На заседании педагогического совета
МАОУ ДО «ДЮСШ» Еравнинского района
Протокол № 2 от 24.08.2020г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ ДО «ДЮСШ»
Еравнинского района
С.Н. Нимаев
Протокол № 57-1/2020 от 24.08.2020г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»
(физкультурно-спортивной) направленности

Возраст обучающихся: 9-18 лет
Срок реализации: 3 года
Период реализации: 2020-2021 год
Разработчик: Дамеев А.П.
Тренер-преподаватель по волейболу

с. Сосново-Озерское
2020г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Страницы
I.	Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1.	Пояснительная записка	3-5
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	7-12
1.4.	Планируемые результаты	13
II.	Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1.	Календарный учебный график	14-16
2.2.	Условия реализации программы	17
2.3.	Формы аттестации	18
2.4.	Оценочные материалы	19-20
2.5.	Методические материалы	21-23
2.6.	Список литературы	24
	Приложения: Разноуровневые задания	25-40

РАЗДЕЛ №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа “Волейбол” имеет физкультурноспортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу составлена в соответствии:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р).
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методическими рекомендациями МОиН РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г.(№09-3242)
 - Локальным актом «Положением о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировки общеобразовательных программ».
 - Приказом РФ «Федеральные государственные требования минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 12 сентября 2013 года № 730.
 - Приказом Министерства России от 30.08.2013 № 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол»;
 - В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки

по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

Актуальность программы. Программа восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, благотворно воздействует на все системы детского организма.

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

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о волейболе, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают теоретические знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает: овладение

- ☐ техникой основных приёмов нападения и защиты;
 - ☐ формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
 - ☐ приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
 - ☐ содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.
- участие в соревнованиях и оздоровительных мероприятиях;
 - медико-восстановительные мероприятия;
 - тестирование и контроль.

Форма обучения – учебно-тренировочное занятие.

Срок обучения – 3 года.

Всего – 42 недель.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цели программы: сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в

волейбол; воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Достижению данных целей способствует решение следующих

задач: образовательные:

- ☐ обучать жизненно важным двигательным умениям и
- ☐ навыкам; развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- ☐ обучать правильному выполнению упражнений. **развивающие:** способствовать
- ☐ укреплению здоровья;
- ☐ содействовать гармоничному физическому развитию;
- ☐ развивать двигательные способности детей;
- ☐ создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п. **воспитательные:**
- ☐ прививать любовь к спорту, навыки здорового образа
- ☐ жизни; воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Годовой учебный график

Таблица 1

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап			
	1 год 2 часа	2 год 4 часа	3 год 4 часа	Форма промежуточной и итоговой аттестации
Количество учебных недель	42	42	42	
Теоретическая подготовка	2	4	4	собеседование
Практическая подготовка	90	180	180	
- Общая физическая подготовка	32	70	70	Сдача контрольных нормативов
- Специальная физическая подготовка	14	27	27	Сдача контрольных нормативов

- Техникотактическая подготовка	14	27	27	Мониторинг индивидуальных достижений
Избранный вид спорта (волейбол)	27	55	55	
- медицинское обследование	1	1	1	
Контрольнопереводные отборочные испытания	2	4	4	
ВСЕГО:	92	184	184	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. История развития волейбола. Общие основы волейбола
Становление волейбола как вида спорта; последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы волейбола

Тема 2. Техника безопасности. Профилактика травматизма

Тема 3. Правила игры в волейбол и методика судейства.

Правила игры; эволюция правил игры «Волейбол»; упрощенные правила игры; действующие правила игры; методика судейства соревнований; терминология и жестикуляция.

Тема 4. Техническая подготовка волейболистов

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства; основные задачи технической подготовки; особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения; определение и исправление ошибок; задачи тренировочного процесса; показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость).

Основы совершенствования технической подготовки; методы и средства технической подготовки.

Контроль технической подготовкой.

Тема 5. Физическая подготовка.

Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.

Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.

Индивидуальный подход к воспитанникам объединения при решении задач физической подготовки.

Виды контрольных тестов по физической подготовке.
Тестирование.

Тема 6. Методика тренировки волейболистов.

Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.

Подбор и проведение упражнений для развития физических качеств.

Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.

Виды упражнений и методы, применяемые при обучении.
Применение технических средств при обучении технике.

Тема 7. Техника игры в волейбол.

Техника игры, ее характеристика; особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.

Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры.

Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков.

Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Тема 8. Судейство игр.

Составление положения о соревнованиях, календарь игр, организация и проведение соревнования внутри объединения.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 9. Стойки. Перемещения.

Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.

Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Тема 10. Поддачи.

Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.

Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность.

Тема 11. Передачи.

Техника передачи мяча двумя руками сверху.

Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).

Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой.

Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки.

Техника передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.

Тема 12. Нападающие удары.

Подводящие упражнения с набивным мячом;

Упражнения: для обучения напрыгиванию, с теннисным мячом, замаху и удару по мячу.

Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом и резиновыми амортизаторами, на подкидном мостике, в парах через сетку.

Упражнения для развития гибкости.

Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут).

Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений. Нападающий удар задней линии.

Техника защиты

Тема 13. Стойки. Перемещения.

Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег); выпады: вперед, в сторону; остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

Тема 14. Приём мяча

Техника приема подач: упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку.

Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

Тема 15. Блок.

Техника блокирования (подвижное, неподвижное):
перемещение блокирующих игроков;

Имитационные упражнения по технике блокирования: на месте, после перемещения; с баскетбольными мячами (в паре);

Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Тактика нападения

Тема 16. Индивидуальные действия.

Характеристика индивидуальных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.

Упражнения для развития прыгучести.

Нападающий удар толчком одной ноги.

Тема 17. Групповые действия.

Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.

Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

Тема 18. Командные действия.

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Тактика защиты

Тема 19. Индивидуальные действия

Характеристика индивидуальных действий в защите.

Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий; на расслабления и растяжения.

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подачи: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации.

Тема 20. Групповые действия.

Взаимодействие игроков.

Техника передачи в прыжке: откидка, отвлекающие действия при вторых передачах.

Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке; передача мяча одной рукой в прыжке.

Упражнения для совершенствования ориентировки игрока; развития ловкости, гибкости.

Групповые действия в нападении: через игрока передней линии: изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.

Тема 21. Командные действия

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании первого года обучения, учащиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширят представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

По окончании второго года обучения, учащиеся должны:

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

По окончании третьего года обучения, учащиеся должны:

1. Овладеть техникой прямой подачи в прыжке;
2. Уметь принимать мяч от сетки;

3. Овладеть контр - атакующим действиям в волейболе;
4. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
5. Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;
6. Получить навыки командных действий в защите и нападении;
7. Овладеть тактикой нападения;
8. Овладеть тактикой защиты;
9. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
10. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
11. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

РАЗДЕЛ №2

«КОМПЛЕКС УСЛОВИЙ» **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ**

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Годовой план распределения учебных часов для общеразвивающих групп 1-го обучения (2 часа в неделю):

Таблица 2

[illegible]

1.Упражнения на скоростную выносливость. 2. Упражнения на развитие прыгучести. 3.Упражнения на развитие координации. 4. Упражнения для развития быстроты.												
Промежуточная и итоговая аттестация				1					1			2
ТП	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	41
1.Индивидуальные действия. 2.Командные действия. 3.Техника защиты. 4.Техника нападения. 5. Подача, передача мяча через сетку.												
Контрольные переводные испытания				1					1			2
Медицинское обследование	1											1
ИТОГО	9	8	8	9	9	8	8	8	9	8	8	92

Таблица 3

2.1.2. Годовой план распределения учебных часов для общеразвивающих групп 2, 3 - го года обучения (4 часа в неделю):

Содержание занятий	месяцы											Всего часов
	учебные часы на 42 недель/ 4часа											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
Теория	1									1		4
1. Физическая культура и спорт в России. Развитие волейбола. 2 Техника безопасности. Профилактика травматизма. 3.Личная и общественная гигиена 4. Физиологические основы спортивной тренировки												
ОФП	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	68
1.Строевые упражнения. 2.Общеразвивающи е упражнения. 3.Подвижные игры.												
Промежуточная и итоговая аттестация					1				1			2
СФП	2	2	3	3	2	3	4	3	1	2	2	27

1.Упражнения на скоростную выносливость. 2. Упражнения на развитие прыгучести. 3.Упражнения на развитие координации. 4. Упражнения для развития быстроты												
Промежуточная и итоговая аттестация						1			1			2
ТП	7	7	8	7	8	6	7	8	7	7	7	82
1.Индивидуальные действия. 2.Командные действия. 3.Техника защиты. 4.Техника нападения. 5. Подача, передача мяча через сетку.												
Контрольные испытания				1					1		1	4
Медицинское обследование		1										1
ИТОГО	1 7	17	17	17	17	16	17	17	17	16	16	184

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка со стойками;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка – 15 пролетов

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития (*промежуточная и итоговая аттестация*).

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебнотренировочного годового цикла *2 раза в год*.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

2. 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1 год обучения

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			С	Б	П
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	12	14	16
		д.	9	11	14
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	10	12	14
		д.	8	10	12
3.	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)	м.	17	20	25
		д.	12	15	20
4.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	м.	5	10	15
		д.	3	6	10
5.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию тренера-преподавателя	м.	2	3	4
		д.	1	2	3
6.	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 (из 5 попыток)	м.	3	4	5
		д.	3	4	5
7.	Нижние передачи над собой	м.	15	20	25
		д.	10	15	20
8.	Верхние передачи над собой	м.	15	20	25
		д.	10	15	20

2 год обучения

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			Н	С	В
1.		м.	14	18	20

	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	д.	10	15	18
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	12	14	18
		д.	10	12	16
3.	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)	м.	20	22	28
		д.	14	17	22
4.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	м.	7	12	17
		д.	5	8	12
5.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию	м.	2	4	6
		д.	1	3	5
	преподавателя				
6.	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 (из 5 попыток)	м.	4	5	7
		д.	3	4	6
7.	Нижние передачи над собой	м.	17	22	27
		д.	12	17	22
8.	Верхние передачи над собой	м.	17	21	27
		д.	12	17	22

Показатели: С – стартовый; Б– базовый; П – продвинутый.

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебновоспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>	<i>Графа учёта</i>
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для тренера-преподавателя	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.	
2	Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Групповая , с организацией индивидуальных форм работы внутри группы,	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки,	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	

		подгрупповая, фронтальная, коллективногрупповая, в парах	наглядный показ педагогом.			
4	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективногрупповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективногрупповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

2.5.1. Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом. - Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.

3. Инструкции по охране труда:

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962.
2. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974.
3. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар. света, 1981.
4. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001.
5. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.

6. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
7. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
8. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
10. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
11. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 1994.
12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
13. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972.
14. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
15. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
16. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебнометод. пособие – Нижневартовск, 2001.
18. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
19. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

РАЗНОУРОВНЕВЫЕ ЗАДАНИЯ

Задания на развитие физических качеств

№ п/п	Содержание заданий	Уровни усвоения
1	Ускорения на 20-30 м, кол-во	Стартовый уровень: 2-3 Базовый уровень: 3-6 Продвинутый уровень: 6-9
2	Ускорения на 30-40 м, кол-во	Стартовый уровень: 2-3 Базовый уровень: 3-6 Продвинутый уровень: 6-9
3	Ускорения на 10, 15, 20 м, кол-во	Стартовый уровень: 1-2/1 Базовый уровень: 2-3/2 Продвинутый уровень: 3-4/3
4	Ускорения из различных и.п. на 6, 9м кол-во/под	Стартовый уровень: 2-3/1 Базовый уровень: 3-4/2 Продвинутый уровень: 4-5/3
5	Тоже с мячом, кол-во/под.	Стартовый уровень: 3/1-2 Базовый уровень: 4/2-3 Продвинутый уровень: 5/3-4
6	Ускорение лицом спиной на 9м, кол-во	Стартовый уровень: 1-2 Базовый уровень: 2-3 Продвинутый уровень: 3-4

7	Броски и ловля баскет\б. мяча у стены, кол-во/под	Стартовый уровень: 0-15/1-2 Базовый уровень: 0-13/1-1 Продвинутый уровень: 0-12/1-1
8	Скоростные толчки набивного мяча от груди, над головой (массой 0,5-1 кг.), кол-во/под	Стартовый уровень: 4-6/1-2 Базовый уровень: 5-7/2-3 Продвинутый уровень: 6-8/3-4
9	В прыжке поймать мяч двумя руками бросить до приземления партнеру	Стартовый уровень: 6-8/1 Базовый уровень: 5-7/1 Продвинутый уровень: 4-6/1
10	«Уголки», мин.	Стартовый уровень: 10-15 Базовый уровень: 8-12 Продвинутый уровень: 6-10
11	«Салки», мин.	Стартовый уровень: 6-8 Базовый уровень: 5-7 Продвинутый уровень: 4-6
12	«Метко в цель», мин.	Стартовый уровень: 4-5 Базовый уровень: 3-4 Продвинутый уровень:

		2-3
13	«Невод», мин.	Стартовый уровень: 5-8 Базовый уровень: 4-7 Продвинутый

		уровень: 3-6
14	«Снайперы» (с одним и двумя мячами), мин.	Стартовый уровень: 10-15 Базовый уровень: 8-13 Продвинутый уровень: 7-12
15	Ручной мяч, футбол мин.	Стартовый уровень: 15-20 Базовый уровень: 13-18 Продвинутый уровень: 11-15
16	Баскетбол, мин.	Стартовый уровень: 10-12 Базовый уровень: 8-10 Продвинутый уровень: 6-8
17	Бег лицом-спиной 2\3м, кол-во	Стартовый уровень: 1-2 Базовый уровень: 2-3 Продвинутый уровень: 3-4
18	Бег лицом-спиной 2\6м, кол-во	Стартовый уровень: 1-2 Базовый уровень: 2-3 Продвинутый уровень: 3-4

19	«Рванный бег» с изменением направления (на 3,6,9м), кол-во	Стартовый уровень: 1-1 Базовый уровень: 1-2 Продвинутый уровень: 1-3
20	То же по сигналу выполнения задания (имитация передачи сверху, снизу в падении), кол-во	Стартовый уровень: 1-1 Базовый уровень: 1-2

		Продвинутый уровень: 1-3
21	Прыжки вверх с доставанием подвешенных на разной высоте мячей, кол-во/серии	Стартовый уровень: 10-15/1-2 Базовый уровень: 12-17/2-4 Продвинутый уровень: 13-18/3-5
22	Прыжки со скакалкой, кол-во/серии	Стартовый уровень: 30/5-7 Базовый уровень: 32/7-9 Продвинутый уровень: 33/8-10
23	Бег на месте с высоким подниманием колен, с.	Стартовый уровень: 10 Базовый уровень: 9 Продвинутый уровень: 8
24	Стопорящий шаг на 1-2 метра, поворот на 180, повторение задания в другую сторону, с.	Стартовый уровень: 10 Базовый уровень: 9 Продвинутый уровень: 8

25	Тоже, соревнования в парах, с последующим ускорением на 3-9 м по сигналу, кол-во/с.	Стартовый уровень: 3/10 Базовый уровень: 4/9 Продвинутый уровень: 5/8
26	Броски и ловля набивного мяча, кол-во/под	Стартовый уровень: 6-8/1 Базовый уровень: 7-9/1 Продвинутый уровень: 8-10/1
27	В парах: ловля - бросок н/мяча и имитация (блока, нападающего удара, передачи мяча с перемещением), кол-	Стартовый уровень: 4-6/1-2

	во/под	Базовый уровень: 5-7/2-3 Продвинутый уровень: 6-8/3-4
28	Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену с хлопком, расстояние от стены 0,5 м, кол-во	Стартовый уровень: 5-7 Базовый уровень: 6-8 Продвинутый уровень: 7-9
29	То же, но с использованием скамейки, кол-во	Стартовый уровень: 5-8 Базовый уровень: 6-9 Продвинутый уровень: 7-10

30	Поднимание туловища из положения лежа лицом вниз на г/ скамейке (ноги держат партнеры), кол-во	Стартовый уровень: 5-8 Базовый уровень: 6-9 Продвинутый уровень: 7-10
31	Сгибание и разгибание туловища, касаясь набивным мячом пола, кол-во/под	Стартовый уровень: 5-10/1-2 Базовый уровень: 6-11/2-3 Продвинутый уровень: 7-12/3-4
32	Приседания «пистолетом»	Стартовый уровень: 8-10 Базовый уровень: 10-12 Продвинутый уровень: 12-14
33	Многократные прыжки на одной ноге, кол-во	Стартовый уровень: 6-8 Базовый уровень: 8-10 Продвинутый уровень: 10-12

34	Темповые прыжки на скамейку и со скамейки, кол-во	Стартовый уровень: 10-15/1-2 Базовый уровень: 15-17/2-3 Продвинутый уровень: 18-20/3-4
35	Спрыгивание с тумбы высотой 40см с последующим прыжком в длину, кол-во/подниманий	Стартовый уровень: 4-6/1-2 Базовый уровень: 6-8/2-3 Продвинутый уровень: 8-10/3-4

36	То же, но после приземления в прыжке достать подвешенный мяч, кол-во/под	Стартовый уровень: 4-6/1-2 Базовый уровень: 6-8/2-3 Продвинутый уровень: 8-10/3-4
37	Прыжки в глубину с последующим впрыгиванием на возвышение(горку матов), кол-во/под	Стартовый уровень: 5-6/1-2 Базовый уровень: 6-7/2-3 Продвинутый уровень: 7-9/3-4
38	Упор лежа сзади. Продвижение ногами вперед на скорости («паучок»), м	Стартовый уровень: 6-8 Базовый уровень: 8-10 Продвинутый уровень: 10-12
39	Ускорение с н/мячом на 4-6 м с последующим выполнением упражнения (2-4 элемента по заданию), кол-во/под	Стартовый уровень: 2-3/1-2 Базовый уровень: 2-4/2-3 Продвинутый уровень: 4-5/3-4
40	Броски и ловля н/мяча с перемещением влево и вправо, колво/под	Стартовый уровень: 10-15/1-2 Базовый уровень: 15-17/2-3 Продвинутый уровень:
		17-19/3-4

41	Броски м/мяча в прыжке через сетку, кол-во/под	Стартовый уровень: 5-7/1-2 Базовый уровень: 6-8/2-3 Продвинутый уровень: 7-9/3-4
42	В быстром темпе переходить из стойки на коленях в положении присев с последующей акробатикой (2-3 элемента), кол-во	Стартовый уровень: 4-6 Базовый уровень: 6-8 Продвинутый уровень: 8-10
43	«Белые медведи», мин	Стартовый уровень: 7-8 Базовый уровень: 9-10 Продвинутый уровень: 11-12
44	«Гонка с выбыванием», мин.	Стартовый уровень: 3-4 Базовый уровень: 2-3 Продвинутый уровень: 1-2
45	«Поймай лягушку» (салки прыжками в низком приседе), мин.	Стартовый уровень: 4-5 Базовый уровень: 3-4 Продвинутый уровень: 2-3
46	«Лапта», мин	Стартовый уровень: 20-30 Базовый уровень: 20-30 Продвинутый уровень: 20-30

47	Баскетбол, мин	Стартовый уровень: 15-20 Базовый уровень: 15-20
----	----------------	--

		Продвинутый уровень: 15-20
48	Гандбол, мин	Стартовый уровень: 10-15 Базовый уровень: 10-15 Продвинутый уровень: 10-15
49	Чередование беговых упражнений на 15, 20, 25 метров с буксировкой груза (резиновым жгутом), кол-во/под	Стартовый уровень: 5-6/1 Базовый уровень: 4-5/1 Продвинутый уровень: 3-4/1
50	Поочередные круговые движения руками с резиновым жгутом с последующим ускорением на гору на 10-20 метров, кол-во/под	Стартовый уровень: До отказа/1-3 Базовый уровень: До отказа/2-4 Продвинутый уровень: До отказа/3-5
51	Медленный равномерный бег в сочетании с быстрой имитацией соревновательных действий (н.у., блока..). мин	Стартовый уровень: 2 Базовый уровень: 3 Продвинутый уровень: 4
52	Игра «Удочка прыжковая», мин	Стартовый уровень: 6 Базовый уровень: 5 Продвинутый уровень: 4

53	Упор присев – упор лежа и т.д., кол-во/под	Стартовый уровень: 3-5/1-2 Базовый уровень: 4-6/1-2 Продвинутый уровень: 5-7/1-2
54	«Салки» - убегающий и догоняющий осуществляют видение, в сочетании с элементами акробатики (по запросу убегающего), мин	Стартовый уровень: 4 Базовый уровень: 3

		Продвинутый уровень: 2
55	Падение вперед из упора присев с отведением правой или левой ноги вверх назад, встать через упор присев и повернуться на 180 %, падение в обратном направлении, кол-во	Стартовый уровень: 4-5 Базовый уровень: 5-6 Продвинутый уровень: 6-7
56	То же, но из основной стойки падение на руки шагом вперед, кол-во	Стартовый уровень: 4-5 Базовый уровень: 5-6 Продвинутый уровень: 6-7
57	Подбрасывать и ловить малый мяч, лежа на животе, кол-во/под	Стартовый уровень: 7-8/1-2 Базовый уровень: 9-10/1-2 Продвинутый уровень: 11-12/1-2
58	Бросок малого мяча в пол, после отскока поймать мяч на максимальной высоте одной рукой, выполнив правильное запрыгивание, кол-во/под	Стартовый уровень: 6-8/1-2 Базовый уровень: 9-10/1-2

		Продвинутый уровень: 11-12/1-2
59	Подбросить малый мяч вверх, присесть, коснуться рукой пола, встать с поворотом на 180° и поймать мяч, кол-во/под	Стартовый уровень: 5-6/1-2 Базовый уровень: 7-8/1-2 Продвинутый уровень: 9-10/1-2
60	То же, но подбрасывая вверх мяч, поочередно касаться руками плеча, пояса, пола, кол-во/под	Стартовый уровень: 4-5/1-2 Базовый уровень: 6-7/1-2 Продвинутый уровень: 8-9/1-2
61	Двое стоят на расстоянии 6 метров от стены лицом к мишени. Первый совершает броски, второй ловит и перебрасывает мяч первому, кол-во	Стартовый уровень: 5-6 Базовый уровень:

		7-8 Продвинутый уровень: 9-10
62	Приемы и передачи из положения сидя (расстояние 3-4 метра), кол-во	Стартовый уровень: 8-10 Базовый уровень: 11-12 Продвинутый уровень: 13-14
63	Броски и ловля (прием) мяча, отскочившего от стены. Партнеры поочередно направляют мяч под углом, кол-во	Стартовый уровень: 10-15 Базовый уровень: 16-18 Продвинутый уровень: 19-20

64	Бросок набивного мяча в парах, поворот на 360%, перекат на спину, кувырок через плечо, кол-во	Стартовый уровень: 5-6 Базовый уровень: 6-8 Продвинутый уровень: 8-10
65	То же , но с кувырком назад, акцент на перемещение в исходное положение, кол-во	Стартовый уровень: 4-5 Базовый уровень: 6-8 Продвинутый уровень: 9-10
66	Стоя у стены лицом к мишени на расстоянии 4-5 метров, ударом мяча в пол в прыжке одной рукой направить мяч в мишень, кол-во	Стартовый уровень: 6-8 Базовый уровень: 9-10 Продвинутый уровень: 11-12
67	И.П. Партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Отводить лопатки назад с пригибанием плечевого пояса, за счет совместных усилий, возвращаться в и.п., кол-во	Стартовый уровень: 4-5 Базовый уровень: 6-7 Продвинутый уровень: 8-9
68	То же, но взявшись руками внизу (вверху) выпадом вперед, кол-во	Стартовый уровень: 4-6

		Базовый уровень: 7-8 Продвинутый уровень: 9-10
69	И.П. Стойка ноги врозь. В руках набивной мяч массой 1-2 кг, круговые движения туловищем в правую и левую стороны, мин	Стартовый уровень: 1-2 Базовый уровень: 3-4 Продвинутый уровень:

		4-5
70	И.П. Ноги врозь. Спиной к стене на расстоянии 2 метра с мячом в руках. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, кол-во/под	Стартовый уровень: 5-6/1-2 Базовый уровень: 7-8/1-2 Продвинутый уровень: 9-10/1-2
71	И.П. Сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены. Прогибаясь в пояснице, нагибаться вперед и выпрямляться, кол-во	Стартовый уровень: 4-6 Базовый уровень: 7-8 Продвинутый уровень: 9-10
72	И.П. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогибаясь в грудной клетке, опираясь на пол затылком, руки прижать к бедрам, кол-во	Стартовый уровень: 5-6 Базовый уровень: 7-8 Продвинутый уровень: 9-10
73	И.П. Упор, сидя на коленях. Волнообразный переход в упор на животе с последующим возвращением в и.п., кол-во	Стартовый уровень: 5-6 Базовый уровень: 7-8 Продвинутый уровень: 9-10
74	И.П. Стойка на одной ноге, опираясь другой на г/стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения, кол-во	Стартовый уровень:- 6-8 Базовый уровень: 9-10 Продвинутый уровень: 11-12

Задания на развитие специальных физических качеств

№п/п	Задания	Уровни
1	Тренер (партнер) броском в пол направляет мяч в сторону принимающего игрока, расстояние 4-6 метров. Игрок после быстрого перемещения под траекторию спускающегося мяча и остановки принимает его на голову, акцентируя внимание на стойке, кол-во/под	Стартовый уровень: 5-7/1-2 Базовый уровень: 8-9/1-2 Продвинутый уровень: 10-11/1-2
2	То же, но защитник стоит спиной (в низкой стойке, в полуприседе и т.д.), кол-во/под	Стартовый уровень: 4-5/1-2 Базовый уровень: 6-7/1-2 Продвинутый уровень: 8-9/1-2
3	То же, но мяч через сетку в сторону защитника по высокой траектории вводят два партнера, колво/под	Стартовый уровень: 5-6/1-2 Базовый уровень: 7-8/1-2 Продвинутый уровень: 9-10/1-2
4	То же, но второй партнер с набивным мячом у сетки. По окончании первого действия ловля и обратный бросок набивного мяча имитируя передачу сверху двумя руками. Акцент в фазе передачи на опорную ногу, кол-во/под	Стартовый уровень: 5-6/1-2 Базовый уровень: 7-8/1-2 Продвинутый уровень: 9-10/1-2
5	На одной стороне нападающий в зоне 4, в руках и рядом малые мячи, через сетку блокирующий в зоне 2 и защитник в зоне 6, который имитирует прием страховку нападения после перемещения, колво/под 10/5-7	Стартовый уровень: 10/5-7 Базовый уровень: 12/5-7 Продвинутый уровень: 14/5-7

Задания по обучению технике игры в волейбол

№ п/п	Содержание заданий	Уровни
1	Наложение кистей рук на мяч (мяч на полу) и удержание его в основной стойке, кол-во/с	Стартовый уровень: 4/3-5 Базовый уровень: 6/3-5 Продвинутый уровень: 7/3-5
2	Наложить кисти рук на мяч, подвешенный на шнуре, с последующей имитацией передачи, колво/под	Стартовый уровень: 8-10/1-2 Базовый уровень: 11-12/1-2 Продвинутый уровень: 13-14/1-2
3	Подбросить мяч над собой и поймать его в волейбольной стойке верхней передачи, кол-во/под	Стартовый уровень: 6-8/1-2 Базовый уровень: 9-10/1-2 Продвинутый уровень: 11-12/1-2
4	Верхняя передача партнеру после собственного набрасывания над собой. Партнер ловит мяч и задание повторяется, кол-во/под	Стартовый уровень: 8-10/1-2 Базовый уровень: 11-12/1-2 Продвинутый уровень: 13-14/1-2
5	Игрок возвращает брошенный партнером мяч передачей сверху двумя руками, кол-во/под	Стартовый уровень: 8-10/1-2 Базовый уровень: 11-12/1-2 Продвинутый уровень: 13-14/1-2
6	То же, но мяч направлен в сторону от принимающего (влево и вправо), кол-во/под	Стартовый уровень: 8-10/1-2 Базовый уровень: 11-12/1-2 Продвинутый уровень: 13-14/1-2

7	Передача в стену на месте после перемещения приставными шагами вправо-влево, кол-во	Стартовый уровень: 10-15 Базовый уровень: 16-18 Продвинутый уровень: 18-20
8	То же, но в парах на месте и после перемещения, кол-во	Стартовый уровень: 10-15 Базовый уровень: 16-18 Продвинутый уровень: 18-20
9	Многократное выполнение передачи мяча в сочетании со страховкой удара в рамках соответствующих микро-поединков, кол-во/с	Стартовый уровень: 12/20-30 Базовый уровень: 14/20-30 Продвинутый уровень: 16/20-30
10	Из и.п. стойки волейболиста имитация приема снизу, с последующим контактом с мячом. Тренер (партнер) удерживает мяч на оптимальной высоте, кол-во	Стартовый уровень: 10-12 Базовый уровень: 12-14 Продвинутый уровень: 14-16

РАЗНОУРОВНЕВЫЕ ЗАДАНИЯ

ВЕРХНЯЯ ПЕРЕДАЧА В ПАРАХ И В ДВИЖЕНИИ ЧЕРЕЗ СЕТКУ

(9-14 лет)

- 1 уровень (стартовый)- «3»**- верхняя передача в парах в движении. (10 передач в парах). Разрешается при затруднении в приеме выполнить передачу сверху или снизу над собой, а затем продолжить верхнюю передачу через сетку.
- 2 уровень (базовый) – «4»** - верхняя передача в парах в движении. (15 передач). Разрешается при затруднении в приеме выполнить передачу сверху или снизу над собой, а затем продолжить верхнюю передачу через сетку.
- 3 уровень (продвинутый) –«5»** - верхняя передача в парах в движении только двумя руками сверху. (20 передач в парах)

ТЕХНИКА НАПАДАЮЩЕГО УДАРА

(14-17 лет)

1 УРОВЕНЬ (стартовый) - «3»

Тренер-преподаватель, стоя на стуле у сетки удерживает мяч на вытянутой вверх руке. Обучающийся после 2-3 шагов разбега выполняет нападающий удар сильнейшей рукой, но мяч попадает в сетку (из трех попыток).

2 УРОВЕНЬ (базовый)-«4»

Тренер-преподаватель, стоя на стуле у сетки удерживает мяч на вытянутой вверх руке. Обучающийся после 2-3 шагов разбега

выполняет нападающий удар сильнейшей рукой в любую зону площадки (из трех попыток)

3 УРОВЕНЬ (продвинутый) -«5»

Обучающийся, выполнив передачу сверху двумя руками тренеру/преподавателю в зону 3, выполняет с разбега нападающий удар после высокой передачи данной ему тренером. Высота сетки 2.24 м (из трех попыток).

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Тема/раздел программы	Содержание	Уровни
Волейбол. Стойки и передвижения игрока.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей	Стартовый уровень Равномерный бег небольшой интенсивности 12 минут Базовый уровень Челночный бег (3x10)х 6; выпрыгивания из низкого приседа 6х20 Продвинутый уровень Челночный бег (3x10)х 6; выпрыгивания из низкого приседа 6х20

Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу над собой. Нижняя прямая подача. Броски набивного мяча.	Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу над собой. Нижняя прямая подача. Броски набивного мяча	Стартовый уровень Прыжки (блок) 6х30сек (макс. темп); броски набивного мяча (2кг) из-за головы Базовый уровень Прыжки (блок) 6х30сек (макс. темп); броски набивного мяча (3кг) из-за головы Продвинутый уровень Броски набивного мяча (3кг) из-за головы; бег на месте с высоким подниманием
--	---	--