Муниципальное автономное учреждение

дополнительного образования

 Детско - юношеская спортивная школа «Янтарь»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:на заседании педагогического совета«29» мая 2025г. протокол № 3  |  УТВЕРЖДЕНО Приказом директора МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь»  № 4 от 16.06.2025г.  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол» (базовый уровень)

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Разработчик программы:

Тренер-преподаватель

Муравьева Марина Яковлевна

г. Зеленоградск, 2025г.

 **Волейбол** такой вид спорта, при занятии которым повышается соревновательный азарт, воспитывается стойкость характера и закалка духа. Волейбол развивает быстроту движения, реакцию, гибкость, силу. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия волейболом вызывают значительные морфо-функциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах, в частности улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность; улучшается общий обмен веществ. Обоснована эффективность занятий волейболом для корректировки осанки школьников.

Игра – весьма эффективное средство сохранения и укрепления здоровья и физического развития ребенка. В процессе игровой деятельности учащиеся испытывают положительные эмоции, поэтому игра представляет собой средство как физического развития, так и средство отдыха.

Волейбол служит и как средство психологической реабилитации, и как средство физической (двигательной) реабилитации, давая уникальную возможность гармонично развивать все группы мышц.

Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется такими отличительными свойствами, как:

* доступностью игры для любого возраста;
* возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
* простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Волейбол отличен от других видов спорта еще и тем, что в игре происходит молниеносная смена игровой ситуации, постоянные переходы от обороны к атаке вследствие чего возникает сама необходимость развивать координацию движений, выносливость, разнообразить движения и активность.

Пляжный волейбол является спортивной дисциплиной вида спорта «волейбол». Технические элементы в спортивных дисциплинах волейбол и пляжный волейбол в основном одинаковые. К специфическим техническим элементам пляжного волейбола следует отнести обработку мяча «крабом», т.е. толчком мяча согнутыми фалангами пальцев одной руки, а также «томагавком», т.е. прием и передача мяча ребрами сведенных ладоней. Также следует отметить отсутствие групповых технико-тактических взаимодействий, при наличии индивидуальных и командных.

 Основные отличительные признаки спортивной дисциплины пляжный волейбол от спортивной дисциплины волейбол (ее еще называют классический волейбол) заключается в том, что в команде участвуют 2 спортсмена, играющие без замен на рыхлой песчаной поверхности.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная

**Актуальность программы** - Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и тактическими приёмами.

 Занятия по этой программе позволят овладеть учащимися приемами игры в пляжный волейбол. Стоит отметить, что популярность пляжного волейбола возрастает год от года. В нашем городе оборудованы волейбольные корты, которые позволяют обучающимся, получившим навыки игры в пляжный волейбол, совершенствоваться в этой волейбольной дисциплине, участвовать в различных турнирах, как профессиональных, так и любительских, наблюдать за игрой профессионалов, разбираться в технических и тактических действиях спортсменов.

**Цель программы** - Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида посредством регулярных спортивно-оздоровительных занятий волейболом

**Задачи программы** -

1. **Образовательные:**
* обучить техническим приемам волейбола;
* создать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
* дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела «Физическая культура и спорт» – спортивные игры (волейбол);
* обучить некоторым тактическим приёмам волейбола;
* обучить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

### Развивающие:

* развить координацию движений и основные физические качества.
* способствовать повышению работоспособности учащихся,
* развивать двигательные способности,
* формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
1. **Воспитательные:**
* воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
* воспитывать дисциплинированность;
* способствовать снятию стрессов и раздражительности;
* способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

**Объем программы** (общее количество учебных часов) — 248 часов

**Срок освоения программы** — 42 недели, с 01 сентября по 31 августа.

**Каникулярное время**- Каникулярное время- 27.10.25-02.11.25г., 29.12.25-11.01.26г., 23.03.26-29.03.26г., 01.07.26 -11.08.26г.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах (45 минут).

**Режим занятий** — 3 занятия в неделю по 2 академических часа

**Адресат программы** – для девушек 8 - 10 лет

**Минимальное количество детей для зачисления на обучение-**10 человек

**Максимальное количество детей для зачисления на обучение-**15 человек

**Планируемые результаты**

**Обучающиеся должны знать:**

* Историю развития волейбола.
* Краткие сведения о строении и функциях организма.
* Влияние физических упражнений на организм.
* Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь.
* Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь.
* Правила соревнований по волейболу.

**Должны уметь**:

* Владеть основами техники перемещения и стоек.
* Владеть техникой передачи (10-20 передач над собой).
* Владеть техникой приема (10-20 нижних передач над собой).
* Владеть техникой нижней прямой и верхней прямой подачи (подача с 3-6м через сетку).

**Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Разделы подготовки** | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | **Всего** |
| 1 | **Теоретические занятия** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | **10** |
| 2 | **Практические занятия** | **238** |
| Общая и специальная физическая подготовка | 5 | 8 | 8 | 7 | 5 | 7 | 3 | 7 | 5 | 3 |  | 5 | 63 |
| Технико-тактическая подготовка | 10 | 7 | 8 | 9 | 5 | 7 | 8 | 9 | 7 | 9 |  | 6 | 85 |
| Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта | 10 | 6 | 7 | 7 | 5 | 7 | 8 | 9 | 7 | 11 |  | 3 | 80 |
| Соревновательная деятельность |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 4 | 6 |
| Итоговая аттестация |  | - | - | - | - | - | - | - | 4 |  |  |  | 4 |
| **Всего за месяц** | 26 | 22 | 24 | 24 | 18 | 22 | 20 | 26 | 24 | 24 | 0 | 18 | **248** |

**Содержание учебного плана на сентябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | Дата проведения занятия | **Итого** |
| 1 | 3 | 5 | 8 | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 | 22 | 24 | 26 | 30 |  |
| **Теоретические занятия** | **1** |
| Треб-я ТБ при занятиях волейболом | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| **Практические занятия** | **25** |
| **ОФП,СФП** |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  | **5** |
| - общеразвивающие упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| - развитие скоростных к-в |  | + |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - разв-е гиб-ти и подвиж. в сустав. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие ловкости и корд.сп-тей. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие силовых способностей |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| - развитие скор-силовых качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Технико-тактическая под-ка** |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 2 |  |  | 1 | 2 | 2 | **10** |
| - стойки и перемещения |  |  | + | + |  |  | + | + |  |  | + | + | + |  |
| - верхняя передача |  |  | + | + |  |  | + | + |  |  | + | + | + |  |
| - расстановка иг-ков на площадке |  |  | + | + |  |  | + | + |  |  | + | + | + |  |
| **Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта** | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 2 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | **10** |
| **Итого1** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **26** |

**Содержание учебного плана на октябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дата проведения занятия** | **Итого** |
| 1 | 3 | 6 | 8 | 10 | 13 | 15 | 17 | 20 | 22 | 24 |  |
| **Теоретические занятия** | **1** |
| История развития волейбола | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| **Практические занятия** | **21** |
| **ОФП** |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 2 | **8** |
| - общеразвивающие упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| - развитие скоростных к-в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| - развитие гибк. . в суставах |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |
| - развитие ловкости и кордин.сп-й |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |
| - развитие силовых способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| **Технико-тактическая подгот-ка** |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | **7** |
| - стойки и перемещения |  | + | + |  | + | + | + | + |  | + |  |  |
| - верхняя передача |  | + | + |  | + | + | + | + |  | + |  |  |
| - прямая подача снизу |  | + | + |  | + | + | + | + |  | + |  |  |
| **Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта** | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | **6** |
| **Итого** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **22** |

**Содержание учебного плана на ноябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дата проведения занятия** | **Итого** |
| 3 | 5 | 7 | 10 | 12 | 14 | 17 | 19 | 21 | 24 | 26 | 28 |  |
| **Теоретические занятия** | **1** |
| ФК и С в России | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| **Практические занятия** | **23** |
| **ОФП,СФП** |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 2 | **8** |
| - общеразвивающие упражнения |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  |
| - развитие скоростных к-в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| - развитие гиб-ти и подвиж. в сустав. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие ловкости и корд.сп-тей |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие силовых способностей |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  |
| **Технико-тактическая под-ка** |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | **8** |
| - верхняя передача |  | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |  |
| - нижняя передача |  | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |  |
| - прямая подача снизу |  | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |  |
| **Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта** | 1 |  | 1 |  | 2 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | **7** |
| **Итого** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **24** |

**Содержание учебного плана на декабрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дата проведения занятия** | **Итого** |
| 1 | 3 | 5 | 8 | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 | 22 | 24 | 26 |  |
| **Теоретические занятия** | **1** |
| Необходимые сведения о строении и функциях организма человека | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| **Практические занятия** | **23** |
| **ОФП,СФП** |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | **7** |
| - общеразвивающие упражнения |  | + | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие скоростных к-в |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| - развитие гиб-ти и подвиж. в сустав. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие ловкости и корд.спос-тей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие силовых способностей |  | + | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| **Технико-тактическая подготовка** |  |  |  | 1 | 1 |  | 2 | 1 |  |  | 2 | 2 | **9** |
| - нижняя передача |  |  |  | + | + |  | + | + |  |  | + | + |  |
| - прямой нападающий удар |  |  |  | + | + |  | + | + |  |  | + | + |  |
| - прямая подача снизу |  |  |  | + | + |  | + | + |  |  | + | + |  |
| **Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта** | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  | **7** |
| **Итого** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **24** |

**Содержание учебного плана на январь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дата проведения занятия** | **Итого** |
| 12 | 14 | 16 | 19 | 21 | 23 | 26 | 28 | 30 |
| **Теоретические занятия** | **1** |
| Гигиенические знания, умения и навыки  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| **Практические занятия** | **17** |
| **ОФП,СФП** |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | **5** |
| - общеразвивающие упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие скоростных к-в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие гибкости и подвиж. в сустав. |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие ловкости и корд.способност. |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| - развитие силовых способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Технико-тактическая подготовка** | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | **5** |
| - верхняя передача за голову | + |  | + |  | + | + | + |  |  |  |
| - прием подачи | + |  | + |  | + | + | + |  |  |  |
| - защита в 6 зоне | + |  | + |  | + | + | + |  |  |  |
| **Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта** |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 | 2 |  | **5** |
| **Соревновательная деятельность** |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | **2** |
| **Итого** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **18** |

**Содержание учебного плана на февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дата проведения занятия** | **Итого** |
| 2 | 4 | 6 | 9 | 11 | 13 | 16 | 18 | 20 | 25 | 27 |  |
| **Теоретические занятия** | **1** |
| Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| **Практические занятия** | **21** |
| **ОФП,СФП** |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 7 |
| - общеразвивающие упражнения |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие скоростных к-в |  |  |  |  |  | + |  | + | + | + |  |  |
| - развитие гибкости и подвиж. в сустав. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие ловкости и корд.способност. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие силовых способностей |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Технико-тактическая подготовка** |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 7 |
| - прием подачи |  | + |  | + | + | + | + | + |  | + |  |  |
| - одиночное блокирование |  | + |  | + | + | + | + | + |  | + |  |  |
| - защита в 1 и 5 зонах |  | + |  | + | + | + | + | + |  | + |  |  |
| **Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта** | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 2 | 7 |
| **Итого** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **22** |

**Содержание учебного плана на март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дата проведения занятия** | **Итого** |
| 2 | 4 | 6 | 9 | 11 | 13 | 16 | 18 | 20 | 30 |  |
| **Теоретические занятия** | **1** |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Практические занятия** | **19** |
| **ОФП,СФП** |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | **3** |
| - общеразвивающие упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие скоростных к-в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие гибкости и подвиж. в сустав. |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| - развитие ловкости и корд. сп-тей. |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие силовых способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Технико-тактическая подготовка** |  | 1 | 1 | 1 |  | 2 | 1 | 1 |  | 1 | **8** |
| - прием и доводка мяча |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + |  |
| - блокирование |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + |  |
| - прямая верхняя подача |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + |  |
| **Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта** | 1 |  | 1 |  | 2 |  | 1 |  | 2 | 1 | **8** |
| **Итого** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **20** |

**Содержание учебного плана на апрель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дата проведения занятия** | **Итого** |
| 1 | 3 | 6 | 8 | 10 | 13 | 15 | 17 | 20 | 22 | 24 | 27 | 29 |  |
| **Теоретические занятия** | **1** |
| Спортивные соревнования. Их организация и проведение. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| **Практические занятия** | **25** |
| **ОФП** |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | **7** |
| - общеразвивающие упражнения |  | + |  | + |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие скоростных к-в |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  |
| - раз-е гиб-ти и подвиж. в сустав. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие ловкости и корд.сп-тей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие силовых способностей |  | + |  | + |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| **Технико-тактическая подготовка** |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | **9** |
| - прием и доводка мяча |  | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + |  |  |
| - блокирование |  | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + |  |  |
| - прямая верхняя подача |  | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + |  |  |
| **Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта** | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 2 |  | 1 |  | 2 | **9** |
| **Итого** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **26** |

**Содержание учебного плана на май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дата проведения занятия** | **Итого** |
| 4 | 6 | 8 | 11 | 13 | 15 | 18 | 20 | 22 | 25 | 27 | 29 |  |
| **Теоретические занятия** | **1** |
| Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| **Практические занятия** | **23** |
| **ОФП,СФП** |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | **5** |
| - общеразвивающие упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие скоростных к-в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - разв-е гиб-ти и подвиж. в сустав. |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - разв-е ловкости и корд.сп-стей |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  |  |
| - развитие силовых способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Технико-тактическая подготовка** |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | **7** |
| - страховка в 4 и 2 зонах |  | + | + | + |  | + |  | + | + | + |  |  |  |
| - скидка |  | + | + | + |  | + |  | + | + | + |  |  |  |
| - пас из 3 зоны |  | + | + | + |  | + |  | + | + | + |  |  |  |
| **Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта** | 1 |  | 1 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  |  |  | **7** |
| **Итоговая аттестация** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 | **4** |
| **Итого** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **24** |

**Содержание учебного плана на июнь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дата проведения занятия** | **Итого** |
| 1 | 3 | 5 | 8 | 10 | 15 | 17 | 19 | 22 | 24 | 26 | 29 |  |
| **Теоретические занятия** | **1** |
| Правила игры в волейбол. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| **Практические занятия** | **23** |
| **ОФП,СФП** |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 | **3** |
| - общеразвивающие упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие скоростных к-в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - разв-е гиб-ти и подвиж. в сустав. |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| - разв-е ловкости и корд.способ-ей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие силовых способностей |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Технико-тактическая подготовка** |  | 1 |  | 2 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | **9** |
| - взаимодействие игроков 4,3,2 |  | + |  | + | + |  | + | + | + |  | + | + |  |
| - взаимод-е игроков 5,6,1 зон |  | + |  | + | + |  | + | + | + |  | + | + |  |
| - верхняя прямая подача |  | + |  | + | + |  | + | + | + |  | + | + |  |
| **Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта** | 1 |  | 2 |  | 1 | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 1 |  | **11** |
| **Итого** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **2****4** |

**Содержание учебного плана на август**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | Дата проведения занятия | **Итого** |
| 12 | 14 | 17 | 19 | 21 | 24 | 26 | 28 | 31 |
| **Практические занятия** |  | **18** |
| **ОФП,СФП** | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 5 |
| - общеразвивающие упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие скоростных к-в |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |
| - развитие гибкости и подвиж. в сустав. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие ловкости и корд.способност. | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие силовых способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Технико-тактическая подготовка** | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 6 |
| - взаимодействие игроков 4,2, 3 зон | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| - взаимодействие игроков 2-1 и 4-5 зон | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| - верхняя передача за голову | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| **Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта** |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 3 |
| **Соревновательная деятельность** |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 4 |
| **Итого** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **18** |

 **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

 **Теоретические занятия- 10 часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Содержания**  | **часы** |
| **1** | Требования техники безопасности при занятиях волейболом | Правила поведения на тренировке и на соревнованиях. | **1** |
| **2** | История развития волейбола | История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные соревнования по волейболу. Соревнования по волейболу для школьников. Правила игры в волейбол. Спортивные соревнования. Их организация и проведение.  | **1** |
| **3** | Физическая культура и спорт в России | Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола. | **1** |
| **4** | Необходимые сведения о строении и функциях организма человека | Дать понятие об анатомическом строении тела человека: костная система, связочный аппарат, дыхательная система, мышцы. | **1** |
| **5** | Гигиенические знания, умения и навыки | Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви. | **1** |
| **6** | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. | Применяемые в процессе тренировки и соревнований оборудование и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке. Тренажерные устройства. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви. | **1** |
| **7** | Влияние физических упражнений на организм спортсмена | Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. | **1** |
| **8** | Спортивные соревнования. Их организация и проведение. | Их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся. Правила соревнований. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях. | **1** |
| **9** | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. | Общий режим дня. Методы закаливания организма. Использование естественных факторов природы. Понятие о здоровом образе жизни. | **1** |
| **10** | Правила игры в волейбол. | Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. | **1** |
| **Итого** |  | **10** |

**Практические занятия**

**Общая, специальная физическая подготовка (ОФП,СФП) – 63 часа**

**Развитие силовых способностей.**

* **Упражнения со строго дозируемым внешним отягощением:** гантели, гири, штанги, тренажеры, специальные пояса с разновесами, манжеты для рук. Поочередное и одновременное сгибание рук в локтях вперед. Сгибание рук за голову, локти вперед не опускать.
* **Упражнения с нестрого дозируемым внешним отягощением или сопротивлением:** противодействия партнёра или упражнения с партнёром, подручные средства (камни, резина, эспандеры). С камнями поднимаем прямые руки через стороны (вперед) до уровня плеч. От уровня плеч прямые руки вверх вертикально. Согнутые в локтях от плеч распрямляем вверх, одновременно выполняя прыжок из и.п. ноги вместе в положение ноги врозь.
* **Силовые упражнения, совершаемые в короткое время с высокой интенсивностью:** метания, ударные действия и т.п. Из исходного положения лежа в темпе поднимаем туловище с поворотом влево и вправо.
* **Упражнения с самоотягощением.** Отягощение создаётся за счёт веса собственного тела или отдельных его частей подтягивания в висе, отжимания в упоре и различные гимнастические упражнения. Отжимание от скамейки. Отжимание с колен. В висе на гимнастической лестнице поднимание колен до груди. Силовые упражнения должны быть направлены на развитие общей силы (укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости).
* **Упражнения для развития силы рук.** Движение руками в различных плоскостях и направлениях, в различном темпе и в различных исходных положениях (сидя, лёжа), одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения).
* **Упражнения для силы мышц туловища**. В различных положениях – наклоны вперёд, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. В положении лёжа на спине – поднимание и опускание туловища. В положении лёжа лицом вниз – поднимание туловища с различными положениями и движениями рук. Из упора лёжа – переходы в упор лёжа боком, в различные упоры.

**Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.**

Круговые движения руками вперед и назад. Вращение кистями рук. Прокручивание гимнастической палки, зажатой двумя руками, через себя. Махи ногами. Наклоны вперед, назад, в стороны из различных исходных положений. Выпады вперед, в сторону. Статические упражнения с предельной амплитудой в данном суставе в течение 4-6 с.

Основным методом развития гибкости является повторный метод. Число повторений составляет от 10-12 до 16-20 раз. Продолжительность пауз отдыха от 15-20 секунд до 1,5 минут, и зависит от характера упражнений, их продолжительности и объёма мышц, вовлечённых в работу.

**Развитие ловкости и координационных способностей.**

Основными средствами развития координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной способности; упражнения, содержащие элементы новизны и возможность многообразных и неожиданных решений двигательных задач.

* Акробатические упражнения. Включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.
* Ведение двух мячей.
* Упражнения с теннисными мячами (броски и ловля мячей, жонглирование, метание в цель).
* Набивание мяча головой, ногой, коленом**.**
* Броски и ловля двумя руками одновременно двух мячей.
* Выполнение передачи после кувырка, после 2-3 кувырков.

**Упражнения для развития общей выносливости**

В процессе воспитания общей выносливости могут применяться самые разнообразные по характеру и продолжительности упражнения: упражнения из других видов спорта, циклического, ациклического и смешанного характера; спортивные игры; упражнения, выполняемые с отягощениями и сопротивлениями.

Круговая тренировка с применением общеразвивающих упражнений и т.п.

* прыжки на скакалке
* кросс
* многочисленные верхние и нижние передачи над собой и в парах
* Для развития общей выносливости волейболистов применяются:
* быстрая ходьба, которая чередуется с медленным бегом 30-50 минут, частота сердечных сокращений не превышает 165 ударов в минуту;
* медленный бег 30-50 минут при частоте сердечных сокращений 150-165 ударов в минуту;
* плавание 20-30 минут при частоте сердечных сокращений 150-165 ударов в минуту;

**Технико-тактическая подготовка – 85 часа**

**Последовательность обучения техническим приемам:**

* Обучение стойкам и перемещениям.
* Обучение передачи мяча сверху двумя руками на месте над собой.
* То же, но вперед, за голову.
* То же, но после перемещения – вперед, назад, в стороны.
* Обучение верхней, нижней, прямой подаче.
* Обучение передачам мяча снизу двумя руками на месте перед собой, слева, справа.
* То же, но после перемещения вперед, назад, в стороны.
* Обучение приему подач.
* Обучение прямому нападающему удару.
* То же, но разбег в прямом нападающем ударе вместе с прыжком.
* Обучение ударному движению в прямом нападающем ударе.
* Обучение обманному нападающему удару.
* Обучение одиночному блокированию.
* Обучение одиночному блоку вместе с нападающим ударом.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.**

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук (резинового кольца, мяча) в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора сидя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами – отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

 **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.**

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с набивным мячом (1-2 кг). Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой на дальность в опорном положении и в прыжке с места и с разбега; то же, броски мяча (1 кг) через сетку.

Стоя лицом и боком по направлению. Бросок мяча через сетку из-за лицевой линии – в опорном положении. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определённым способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.**

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – сидя на месте (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой – в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 2,5 – 3 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, после поворота, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании:**

Передвижение вдоль сетки – лицом к ней, правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 -1,5 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и исходное положение выполняются по сигналу.

**Техническая подготовка**

**Техника выполнения верхней передачи.** Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхней передачи. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении передачи. Правила безопасного выполнения передачи.

**Техника выполнения нижней передачи.** Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижней передачи. Поведение игрока при выполнении нижней передачи. Правила безопасного выполнения передачи.

**Техника выполнения нижней прямой подачи.** Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнения на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

**Техника выполнения верхней прямой подачи.** Выполнение набрасывания мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу во время верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

**Техника выполнения верхнего и нижнего приема мяча.** Понятие выхода на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время приема. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию приема. Правила безопасного выполнения приема.

**Техника выполнения нападающего удара.** Техника разбега. Техника напрыгивания. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время нападающего удара. Правила безопасного выполнения нападающего удара.

**Техника выполнения блока.** Выполнения одиночного блока. Выполнение блока после перемещения.

**Игровая подготовка.**

* Мини – волейбол (по специальным правилам).
* Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

**Тактическая подготовка.**

**Тактика нападения**

Под индивидуальными тактическими действиями в нападении по­нимают выбор места и действий с мячом, направленных на организацию атаки при подаче, передаче, отвлекающих движениях и нападающих ударах.

**Выбор места.** Игрок занимает такую позицию, с которой ему хорошо видны партнеры и игроки команды соперника, площадка, сетка и на­правление полета мяча. Выбирая место, игрок перемещается и быстро предпринимает ответные действия.

**Тактика подачи мяча.** Перед подачей волейболист должен решить, каким способом и в каком направлении подавать мяч, адресовать ли его игроку, принимающему подачи слабее других, или послать в незащищенную зону площадки. Для этого подающий должен учесть расположение игроков соперника, систему его игры и свои возможности. Подачи эффективны, когда их выполняют различными способами. Поэтому каждый игрок должен овладеть одной-двумя разновидностями подач и научиться выполнять их на различное расстояние, в разных направлениях, с разной траекторией и силой.

**Тактика передач.** В любой тактической комбинации важна первая передача: она дает возможность команде перейти от обороны к нападению.

В современном волейболе степень владения первой передачей обусловливает применение той или иной системы игры. Команда, в совершенстве владеющая ею, может применять любые системы игры.

Если игрок, принимающий мяч, не может с первой передачи начать нападающую комбинацию, он должен поднять мяч выше и направить в зону нападения. Если же условия игры позволяют послать принятый мяч для атакующих действий, то первую передачу, равно как и вторую, необходимо выполнять значительно выше обычных. Направлять их следует по диагонали на 60—100 см от сетки. Скорость и траектория полета мяча варьируются в зависимости от особенностей атакующего игрока. Важно направить передачу так, чтобы нападающий смог оценить обстановку и принять решение. Это возможно в том случае, если мяч передается из устойчивого положения стоя лицом к партнеру.

Особенность вторых передач заключается в том, что их выполняют в более легких условиях, чаще всего параллельно сетке.

Для ведения комбинационной игры траекторию, расстояние и высоту передач следует варьировать. Вот почему вторые передачи в большинстве случаев выполняют скрытно, прибегая к отвлекающим действиям

Главная задача игроков, выполняющих передачу на удар, сводится ктому, чтобы создать лучшие условия для завершающего удара и затруднить сопернику блокирование.

**Тактика нападающих ударов.** Поскольку правила разрешают блокирующим переносить руки за сетку, преодолеть плотный заслон над сеткой очень сложно. Нападающие игроки должны отлично владеть ударами и переигрывать блок соперника не силовыми ударами, а искусными и разнообразными нападающими действиями.

Исходя из условий передачи мяча, постановки блока, расположения страхующих и игроков защитных линий, нападающий игрок в момент разбега и прыжка решает, какой удар выбрать, в каком направлении и с какой Силой его провести.

Наиболее эффективна комбинационная игра у сетки, завершаемая ударами, различными по силе и направлению. Сюда входят удары с отвлекающими действиями, переводы, удары поверх блока, чередование ударов с высоких, коротких и скоростных передач. Нападение более действенно, если игрок с хороших передач выполняет обманные удары, а с более трудных — силовые. Часто игроки направляют удары специально в блок или по блоку, рассчитывая на неблагоприятный для соперника отскок мяча. Это также хороший тактический маневр. Если же игроку представляется возможность ударить с хорошей передачи без блока, уместно использовать свои силовые качества. После двух-трех нападающих ударов, понятых соперником, целесообразно использовать обман (финт).

**Групповые и командные тактические действия**

Они направлены на решение определенной тактической задачи с учетом технической подготовленности игроков. Успех этих действий зависит от уровня знаний, владения навыками и взаимопонимания игроков, участвующих в комбинации. Ведущим средством, связывающим игровые звенья, являются первые и вторые передачи. С первых передач взаимодействуют в основном игроки передней и задней линий, со второй — разыгрывающие и нападающие игроки передней линии.

Групповые и командные действия в нападении организуют по определенной системе, предполагающей соответствующую расстановку игроков и выполнение ими определенных функций. Но любая система может в игре изменяться, так как рациональность применения ее зависит от тактики соперника и конкретных игровых ситуаций.

Сложились две основные системы игры в нападении:

* со второй передачи игрока передней линии (при двух нападающих)
* со второй передачи выходящего игрока задней линии (при трех нападающих).

**Система игры со второй передачи игрока передней линии.**

Главное здесь — организация атакующих действий со второй передачи через игрока передней линии, стоящего у сетки в одной из зон нападения. В осуществлении атаки принимают участие только два нападающих игрока: зон 4 и 2 при передаче мяча игроком зоны 3, зон 4 и 3 — при передаче игроком зоны 2, зон 2 и 3 — при передаче игроком зоны 4.

Эту систему игры в нападении отличают простота и надежность взаимодействия игроков, максимальное использование сильнейших нападающих ударов, высокое качество вторых передач, так как выполняют их в сравнительно легких условиях. Однако в нападении не участвует игрок первой линии, выполняющий вторую передачу на удар. Кроме того, ограничены возможности для внезапного нападения.

Атаку со второй передачи игрока передней линии чаще предпринимают команды младших разрядов. Расстановка игроков при системе игры со второй передачи игрока передней линии может быть различной.

Одним из эффективных способов организации атаки по этой системе является **нападение с первой передачи и с откидок.**

Атака с первой передачи отличается быстрыми и неожиданными атакующими действиями и является наиболее сложной формой организации нападающих действий. Основная трудность ее применения заключается в точном выполнении первой передачи сразу на удар.

Команды, применяющие атаки с первых передач, достигают хороших результатов в нападении, ибо фактор внезапности является здесь решающим.

Данный способ ведения игры требует четкого взаимодействия, постоянной готовности всех игроков передней линии осуществлять нападение. Это, в свою очередь, предъявляет большие требования к физической и психической подготовленности игроков. Чаще всего такой вариант нападения применяется в командах, где игроки имеют высокую технику и в совершенстве владеют различными ударами в нападении.

**Тактика защиты**

Индивидуальные тактические действия

Под индивидуальными тактическими действиями в защите понимают выбор места для приема мяча и блокирования, а также выбор наиболее рационального способа защитного действия. Индивидуальные тактические действия в защите ярко могут проявляться при приеме мяча с подачи, нападающего удара, при одиночном блокировании и обеспечении страховки.

**Выбор места.** От выбора места, осуществляемого при передвижении, зависит успех защитных действий не только игрока, участвующего в разыгрывании мяча, но и его партнеров. Здесь главную роль играет умение наблюдать за расположением игроков, направлением и скоростью полета мяча, а это, в свою очередь, предопределяется положением туловища бьющего игрока, движением руки, амплитудой замаха.

Прием мяча с подачи. Чтобы тактически правильно принять мяч с подачи, необходимо, во-первых, выбрать место и способ приема; во-вторых, точно направить мяч в одну из зон передней линии с учетом расположения разыгрывающих и нападающих игроков своей команды и блокирующих команды соперника. Выполнить эту задачу можно только в том случае, если все игроки команды равномерно расположатся по всей ее ширине (крайние игроки не сместятся близко к боковым линиям, и никто не будет стоять в затылок друг другу).

Игрок, принимающий мяч с подачи, должен учесть ее силу и высоту. Если она слабая, мяч может опуститься близко у сетки, следовательно, оттягиваться назад дальше 3—4м не нужно. Если же, наоборот, подача сильная, с высокой траекторией, надо переместиться на 5—6м от сетки.

В индивидуальную тактику приема подачи входят закрывание игрока, выходящего на первую линию, и прикрытие игрока, принимающего подачи слабее других.

Направление первой передачи зависит от тактики игры в нападении. Если мяч разыгрывают через игрока, подтянутого к сетке или выходящего с задней линии, то высота передачи должна быть средней и не ближе метра от сетки. Если же мяч направляют сразу на удар,' то он должен опускаться примерно в метре впереди нападающего. Способ приема подачи зависит от ее силы. Слабо летящие мячи можно разыгрывать сверху, сильные надо принимать снизу двумя руками.

**Прием мяча после нападающего удара.** Принимая мяч после нападающего удара, игрок должен учитывать следующее.

Во-первых, на каком расстоянии от сетки выполняется удар? Известно, что с далекой передачи мяч не может лететь в зону нападения, поэтому принимающий игрок выбирает место вблизи лицевой линии. Если же удар выполняют с передачи близкой к сетке, защитник перемещается ближе к линии нападения.

Во-вторых, обязательно наблюдать за движениями игрока, осуществляющего удар. Его разбег, положение туловища, характер замаха и положение кисти позволяют определить место для приема мяча. к В-третьих, учитывают, как действуют блокирующие игроки. Из зоны, закрытой блоком, защитник перемещается в открытую зону |или приближается с другими защитниками к средней части площадки для приема мячей, отлетевших от рук блокирующих. Поскольку мяч после нападающих ударов летит с большой скоростью и отскакивает от блока неожиданно, защитник должен воспользоваться нижними передачами: они наиболее надежны и требуют меньше времени для осуществления.

**Одиночное блокирование.** Нападающему удару над сеткой противодействуют блокированием. Изменения в правилах постановки блока привели к усилению защитных действий. При правильной организации блока удается закрыть основное, самое опасное, направление удара, а при высокой технике его выполнения — контратаковать соперника и выиграть очко или подачу. Успех тактики блокирования зависит от выбора места прыжка, определения времени, способа и положения кистей при блоке. Главное в тактике блока — уметь наблюдать.

Место прыжка определяется конечным направлением передачи для удара и расположением нападающего игрока. Надо выбрать такое место, чтобы закрыть его излюбленное направление удара.

Время прыжка определяется характером передач и индивидуальными особенностями нападающего.

На удары с передач средней высоты блокирующему нужно прыгать чуть позднее, так как движения при блоке выполняют быстрее. В этом случае ориентиром для начала прыжка может быть начало замаха рукой. Для блокирования ударов с коротких и скоростных передач надо прыгать одновременно с нападающими.

При выборе способа блокирования следует учитывать, что блок может быть неподвижным (зонным) и подвижным (ловящим). Неподвижным блоком парируют мячи, летящие в заранее определенном направлении. Иными словами, закрывается определенная зона.

Подвижным блоком закрывают направление, в котором выполняется удар. Чтобы не ошибаться в выборе способа блока, надо изучать нападающих соперника. Если игрок разнообразно нападает, применяя удары с переводом и другие приемы, против него надо ставить подвижный блок. Если же нападающий бьет в излюбленные зоны, используя в основном прямой нападающий удар, ему можно противопоставить неподвижный блок.

Решающее значение при блоке имеет положение кистей. Все удары, выполняемые прямо, по ходу движения игрока, можно блокировать лобовым прикрытием ладоней, не смещая их в стороны. При косых ударах (например, с зоны 4 мяч переводом направляется в зону 4) кисти в момент блока ставят левее мяча, правую ладонь параллельно сетке, а левую под некоторым углом к ней. При ударе соперника из зоны 2 в зону 2 кисти смещают правее мяча, левую ладонь выносят параллельно сетке, а правую — под углом к ней.

В любом случае важна страховка: нужно своевременно выйти в опасную зону и принять мяч. В таком случае рекомендуется пользоваться нижними передачами одной и двумя руками.

**Групповые тактические действия**

В защите взаимодействия между двумя-тремя игроками происходят по ходу игры на любых линиях: между игроками линии нападения и защиты, внутри этих линий.

Наиболее ярко проявляются совместные действия при страховке блокирующих игроков и в момент проведения нападающих ударов. Страховку осуществляют различными способами; важно одно — согласованными с партнерами действиями удержать мяч в игре.

**Командные тактические действия**

В современном волейболе приняты две основные системы командных действий: организация игры со второй передачи игрока передней линии и со второй передачи выходящего игрока задней линии. Выбор той или иной системы зависит от возможностей игроков своей команды и команды соперника, особенностей их игры в нападении и умения блокирующих взаимодействовать с игроками задней линии.

**Система защиты со второй передачи игрока передней линии** .

При организации ее игрок зоны 6 выдвигается вперед. Расположение других игроков зависит от того, из какой зоны готовится удар. Если атака осуществляется из зоны 4 и на блок выходят игроки зоны 2 и 3, то игрок 6 страхует непосредственно сзади блокирующих в зоне 2.

При атаках из зоны 2 в блоке участвуют игроки 3 и 4. Игрок зоны 6 перемещается влево за блокирующих. И в том и в другом случае в защите участвуют в основном два игрока зон 1 и 4. Игрок, свободный от блока (в первом случае — 4, во втором — 2), должен оттягиваться назад для страховки своей зоны и приема мячей с косых ударов.

Недостаток этой системы защиты в том, что зона 6 оказывается слишком открытой. Если нападающие соперника высокорослые игроки, умеющие высоко прыгать и нападать поверх блока, то оборонять эту зону сложно.

**Система защиты со второй передачи выходящего игрока задней линии.** При такой системе защиты игроки зон 1 и 5 выдвигаются на 1,5—2 м вперед, а игрок зоны 6 оттягивается к лицевой линии (рис. 98). Расположение игроков здесь также обусловливается направлением атаки соперника и постановкой блока. В наиболее типичных случаях, когда атака происходит из зоны 4, игрок 4 оттягивается чуть дальше линии нападения и готовится-принять косые и обманные удары, а также, отскоки от блока.

Игрок 5 выполняет функции защиты — он принимает мячи, задетые блоком. Игрок 1 выдвигается вперед, страхуя блокирующих, и принимает мячи по своей боковой линии. Игрок 6, располагаясь близко к лицевой линии и передвигаясь во всех направлениях (вперед, вперед-влево, вперед-вправо), подстраховывает зоны, оставленные игроками 5 и 1, и принимает все мячи, летящие поверх блока.

В терминологии современного волейбола термин «система защиты со второй передачи игрока передней линии» заменил существовавшее ранее определение системы защиты «углом вперед»; определение системы защиты «углом назад» заменил термин «система защиты со второй передачи выходящего игрока задней линии».

Эта система позволяет плотнее закрыть площадку. Надежность защиты увеличивается, если свободные от блока игроки располагаются для подстраховки в виде полукольца.

**Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта – 80 часов**

**Подвижные игры: «**Гонка мячей**», «**Салки» («Пятнашки»), «Два капитана», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафете с бегом», «Эстафета с прыжками», «Воробьи и вороны», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», эстафеты с бегом, прыжками, метанием, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей.

**Спортивные игры и др. виды спорта:** баскетбол, футбол, легкая атлетика, плавание, «Волейбольный теннис», «Два капитана», «Крестики - нолики», бадминтон, пионербол и т.д.

Правила спортивных и подвижных игр могут изменяться в зависимости от конкретных задач урока. Так, для более успешного развития быстроты и ловкости спортсмена целесообразно уменьшать размер площадки, увеличивать темп игры и время отдыха.

 **Соревновательная деятельность — 6 часов**

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Обучающиеся закрепляют: основы взаимодействия игроков во время игры, понятие развития игровой комбинации, понятия оборонительная и наступательная игра, правила безопасного ведения двусторонней игры. Участие обучающихся в соревнованиях: межгрупповых, районных, городских, областных.

По окончанию соревнований педагог проводит анализ прошедших встреч участников соревнований. Проводит объяснение и показ техники, учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны встречи, причины неудач.

Обучающиеся приобретают на занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера преподавателя и судьи.

**Итоговая аттестация - 4 часа**

1. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» (базовый уровень) .
2. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.
3. Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» (базовый уровень), является обязательной и проводится в форме тестирования(принятие контрольных нормативов) по общей физической подготовке.
4. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол (базовый уровень)».

**Программа тестирования:**

* Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
* Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии.
* Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
* Подтягивание на низкой перекладине(девочки-девушки) кол-во раз – выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибание рук подборок выше перекладины.
* Бег 30м.(сек). Тест проводится на ровной дорожке. Бег выполняется с
* высокого старта. Учитывается время преодоления дистанции.
* Поднимание туловища из положения лежа. Упражнение выполняется за 30 секунд. Ноги зафиксированы в голеностопном суставе, руки в замке за головой, грудью касаться коленей. Фиксируется количество раз.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ДЕВУШКИ** | **9-10 лет** | **11-12 лет** |
| **Контрольные нормативы / оценка** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Челночный бег 3х10м(сек) | 10,2 | 10,4 | 10,6 | 10,1 | 10,4 | 10,6 |
| Прыжок в длину с места(см) | 140 | 130 | 120 | 160 | 150 | 140 |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 9 | 7 | 5 | 11 | 9 | 7 |
| Бег 30м (сек) | 6,2 | 6,4 | 7,3 | 5,8 | 6,3 | 7,2 |
| Поднимание туловища из положения лежа (30 сек) | 15 | 13 | 10 | 17 | 14 | 11 |

**Воспитательная работа**

В «Концепции развития физической культуры и спорта в РФ, принятой Правительством РФ отмечено, что всесторонне и эффективное развитие физической культуры и спорта является важной составляющей частью государственной политики. Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового поколения. На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: развития качеств личности гражданина и подготовки профессионального спортсмена. В связи с этим, главная цель воспитательной работы заключается в формировании у них высоких морально – волевых качеств, патриотического чувства к Родине, коллективизма, дисциплины и трудолюбия, формирования моральной и психической готовности активно тренироваться и соревноваться за честь России. В воспитательной работе спортсменов важную роль играет непосредственно спортивная деятельность, дающая большие возможности. Главным субъектом воспитательной работы в отделении волейбола является тренер – преподаватель.

**Главная цель воспитательной работы в школе со спортсменами:**

Тренерско–педагогический коллектив осуществляет решительный поворот к личности спортсмена. Личность учащегося школы есть цель всей педагогической системы. Спортивная школа обеспечивает не только подготовку волейболиста к жизни в условиях отличных от привычных, но и полноценное проживание им каждого возрастного периода.

 Воспитательная работа в школе со спортсменами строится на принципах:

* признания общечеловеческих ценностей и приоритета личности; индивидуального подхода к спортсмену;
* сочетание требовательности с уважением личности.
* единства обучения и воспитания.
* воспитания в коллективе и через коллектив.

В соответствии с поставленной целью воспитательной работы вытекают задачи, которые необходимо решать в процессе образования:

1. Воспитание правильного мировоззрения у спортсмена, предполагающего четкое понимание спортсменом – целей и задач подготовки.
2. Развитие потребностей в здоровом образе жизни, готовности и способности следовать нормам, правилам и традициям культуры и спорта, избранного вида спорта.
3. Формирование правильного отношения к статусу спортсмена.

Методами воспитательной работы в школе со спортсменами служат убеждение, поощрение, наказание, упражнение, личный пример тренера.

Формами воспитательной работы являются индивидуальные и коллективные беседы, анкетирование и опрос, информирование учащихся по вопросам политического, социального и иных проблем в обществе и государстве; проведение встреч с замечательными людьми; организация и проведение праздничных мероприятий.

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование мероприятия, события | Форма проведения | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** |
| 1.1. | Введение в специальность тренер- преподаватель | Проведение для обучающихся профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя | В течении года |
| 1.2. | Применение навыков судейства на соревнованиях | Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы отделе | По календарному плану в течении года |
| 1.3. | Работа по повышению профессиональной деятельности обучающихся в избранном виде спорта | Участие обучающихся в проведении мастер- классов, дня открытых дверей в учебных заведениях со спортивным профилем | В течении года |
| 1.4. | Поступление выпускников МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» в профильные спортивные учреждения | Проведение мониторинга поступления обучающихся в профильные спортивные учреждения | По окончании |
| 1.5. | Работа с детьми, попавшими в трудную жизненную ситуацию | Индивидуальная работа с обучающимися, находящимся в сложных социальных условиях.  | В течении года |
| 2. |  **Здоровьесбережение** |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;- участие обучающихся и тренеров- преподавателей в конкурсах за здоровый образ жизни | В течении года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);-формирование значимости для спортсмена режим дня и отдыха, сна; | В течении года |
| 2.3 | Развитие активности у обучающихся | Развитие у обучающихся высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества | В течении года |
| 2.4. | Психологическая подготовка обучающихся перед, во время и после соревнований | Проведение бесед с обучающимися, разбор сильных и слабых сторон противника, проведение психологического тестирования | В течении года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** |
| 3.1. | Теоретическая подготовка(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки  | В течении года |
| 3.2. | Практическая подготовка(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течении года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течении года |
| 4.2. | Развития креативности у обучающихся |  - учить обучающихся действовать самостоятельно, независимо; - не сдерживать инициативы детей; - не делать за них то, что они могут сделать (или могут научиться делать) самостоятельно; - не спешить с вынесением оценочных суждений. | В течении года |
| **5.** | **Работа с родителями** |
| 5.1 |  Проведение родительских собраний  | Проведение тематических родительских собраний на отделении | Не реже 2 раз в год |
| 5.2 |  Проведение совместных мероприятий с родителями | Привлечение родителей к организации интересных, насущных мероприятий, спортивных соревнований | В течении года |
| 5.3. | Проведение индивидуальной работы с родителями | Проведение консультаций, личных встреч с родителями обучающихся | По запросу родителей |

**Материально- техническое обеспечение программы**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | **Материально-техническое инвентарь, оборудование** | **Материально-техническое оснащение** |  |
|  | 1. | Мяч волейбольный — 20 шт. | 1. | Зал универсальный – 1 шт. |  |
|  | 2. | Мяч футбольный – 1 шт. | 2. | Бассейн большой – 1 шт. |  |
|  | 3. | Мяч баскетбольный – 1 шт. | 3. | Бассейн малый – 1 шт. |  |
|  | 4. | Набивной мяч (1 кг.) – 7 шт.Набивной мяч( 2-3 кг.) – 7 шт. | 4. | Стадион универсальный – 1 шт. |  |
|  | 5. | Утяжелители для рук, ног – 5 пар | 5. | Защита волейбольных стоек – 2 комплекта. |  |
|  | 6. | Конусы- 20 шт. | 6. | Вышка для судейства – 2 шт. |  |
|  | 7. | Барьер средний – 20 шт. | 7. | Стойки волейбольные – 2 комплекта. |  |
|  | 8. | Скакалка – 20 шт. | 8. | Сетка волейбольная – 2 шт. |  |
|  | 9. | Гимнастическая стенка – 1 шт. | 9. | Корзина для мячей – 2 шт. |  |
|  | 10. | Гимнастические скамейки – 7 шт. |  |  |  |
|  | 11. | Турник навесной – 1 шт. |  |  |  |

**Информационно-методические условия реализации Программы**

**Нормативные документы**

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 09.11.2018г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3.Постановление от 04.07.2014г. об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

4.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022г. № 1055

5.Официальные правила волейбола 2022г

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |

|  |
| --- |
| **Основная литература** |
| 1. | Беляев А.В «Волейбол» ТВТ Дивизион- Москва , 2015-360с |
| 2. | Беляев А.В.,Булыкина Л.В., Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион-Москва. 2015- 176с |
| 3. | Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения/ Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М., 2014 (переизд).. |
| 4. | Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. -М: Ozon.ru, 2016. |
| 5. | Клещев Ю. Волейбол. -М: Ozon.ru, 2014. |
| 6. | Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион - Москва, 2016. - 208 c. |
| 7. | Методика обучения игре в волейбол; Человек-Москва, 2015-271с |
| 8. |  Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2017. - 56 с. |
| 9. | Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта [Текст] / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: 2015. - 350с. |
| **Дополнительная литература** |
| 10. | Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств /Под ред. Е.Н. Захарова, А.В. Карасёва, А.А. Сафонова и др. М.: Лентос, 2015. - 359 с. |
| 11. | Вострокнутов В.С. Формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой // Методические рекомендации. - Москва: Изд. Регион, 2016. |
| 12. | Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена /В.В. Кузнецов. -М.: Дрофа 2015г. 208 с. |
| 13. | КунянскийВ.А. Волейбол. О судьях и судействе; СпортАкадемПресс — Москва 2015 г.- 184 c |
| 14. | Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней [Текст] / В.В. Марков. - М., 2016. - 225с. |
| 15. | Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта [Текст] / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: 2015. - 350с. |
| 16. | Чупаха, И. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе [Текст]: научно-практический сборник инновационного опыта / И. В. Чупаха, Е. З. Путаева. - М., 2015. - 190с. |
| 17. | Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания [Текст] / Н.А. Фомин, В.П. Филин. -- М.: Физкультура и спорт, 2017. -- 176 с. |
| 18. | Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков [Текст] / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. - К.: Здоровья, 2017. - 168 с. |
| 19. | [Ушакова Е.В.: Подвижные игры. - Белгород: БелГУ, 201](http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/130178)5 |

 |

**Интернет- ресурсы:**

* 1. Техника блокирования <http://www.youtube.com/watch?v=1deFI8WxJp0&index=3&list=PLCD95B0CB37FC4B8C>
	2. Сайт Всероссийской федерации волейбола <http://www.volley.ru/>
	3. Официальные волейбольные правила [volley.ru›documents/466/p1/3896/](https://volley.ru/documents/466/p1/3896/#_blank)
	4. Официальные правила по пляжному волейболу [volley.ru›globals/documents/download.php…](https://volley.ru/globals/documents/download.php?id=4078#_blank)
	5. История развития волейбола в России [nsportal.ru›…2014/03/08…istoriya…voleybola…rossii](https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2014/03/08/referat-na-temu-istoriya-razvitiya-voleybola-v-rossii#_blank)
	6. История возникновения волейбола [sportsfan.ru›sports-academy/summer-sports/…](https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/history-volleyball.html#_blank)
	7. История и развитие пляжного волейбола [sportsgroup.ru›…istoriya-plyazhnogo-voleybola.html](https://sportsgroup.ru/letnie-vidyi-sporta/istoriya-plyazhnogo-voleybola.html#_blank)
	8. Основы гигиены при занятиях физической культурой <https://studopedia.ru/21_27582_osnovi-gigieni-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy.html>
	9. Физиологические основы занятий по физической культуре и спортивной тренировке <https://studopedia.su/10_56366_fiziologicheskie-osnovi-zanyatiy-po-fizicheskoy-kulture-i-sportivnoy-trenirovke.html>
	10. <http://uss.dvfu.ru/e-publications/2018/vozrast_anatomiya_fiziologiya_i_gigiena_2018.pdf>
	11. <https://studwood.net/1038964/pedagogika/rol_mesto_fizicheskoy_kultury_formirovanii_lichnostnyh_kachestv>
	12. <https://bstudy.net/729667/sport/fiziologicheskie_osnovy_fizicheskoy_kultury>