

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное негосударственное общеобразовательное
учреждение «Краевой центр образования»
Региональный центр выявления, поддержки и развития
способностей и талантов у детей и молодежи

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

КГАНОУ «Краевой центр
образования»



/П.С. Черёмухин

«9» сентября 2024 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол: Сириус 27-2»**

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Объем реализации программа: 90 часов

Составитель программы:

Вагин Владислав Юрьевич,
педагог дополнительного образования

Место реализации:

Хабаровский край, г. Хабаровск
Региональный центр выявления,
поддержки и развития способностей
и талантов у детей и молодежи
КГАНОУ «Краевой центр образования»

г. Хабаровск, 2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу (далее программа) разработана на основании:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минобрнауки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Под учебно-методической помощью обучающимся, родителям (законным представителям) обучающихся, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий (далее учебно-методическая помощь), понимается помощь обучающимся, родителям (законным представителям) обучающихся по освоению образовательной программы или ее частей, повышение эффективности ее освоения.

Целью применения индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных 5 технологий в образовательном процессе, является оказание услуги получения дополнительного образования. Это дает возможность проведения учебно-тренировочных занятий с оказанием учебно-методической помощи, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий.

Оказание учебно-методической помощи, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий.

Структура занятия в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных консультаций, содержит основные компоненты, что и занятие в очной форме (учебный материал предоставляется в виде план-конспекта учебно-тренировочного занятия). При проведении занятия в водной его части следует обозначить правила работы и взаимодействия (объяснить учащимся технические особенности работы и правила обмена информацией).

Учебно-методическую помощь следует организовать в соответствии с разделами учебного плана настоящей программы, предоставляя возможность

обучающемуся приступить к изучению занятия, в том числе в форме индивидуальной консультации, оказываемой дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий в течение учебной недели.

Каналы взаимодействия между тренером-преподавателем и обучающимся, его родителями (законными представителями) определяются организацией самостоятельно.

Основные каналы взаимодействия: Официальный сайт РЦ Сириус 27.

- Мобильные мессенджеры: Telegram;
- Группы и беседы в социальных сетях;
- Программы для организации видеоконференций. При оказании учебно-методической помощи, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных консультаций, могут использоваться следующие организационные формы учебной деятельности:

- самостоятельная работа (может включать организационные формы (элементы) дистанционного обучения:

- просмотр видео-урока,
- просмотр текстового план
- конспекта учебно-тренировочного занятия,

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Направленность программы – на физическое воспитание личности, выявление и получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

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

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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.

эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

- популяризация волейбола и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей, обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта – волейбол.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Ожидаемый результат:

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма
- противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией учреждения с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных сооружений.

При наборе в группу принимаются все желающие, не имеющие ограничений по здоровью.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей начальную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, от 12 до 16 лет.

Срок реализации программы – 14.09.2024 г.-31.05.2024 г.

Календарно – тематический план

№	Темы занятий	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. ОФП. СФП. Чередование способов перемещения на максимальной скорости. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.	1
2	ОФП. СФП. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.	1
3	ОФП. СФП. Сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите.	1
4	ОФП. СФП. Перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.	1
5	ОФП. СФП. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями.	1
6	Передачи сверху двумя руками на точность. Тренажерные устройства для обучения технике игры.	1
7	Передачи сверху двумя руками с чередованием по высоте и расстоянию.	1
8	Передачи сверху двумя руками из глубины площадки к сетке.	1
9	Передача сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.	1
10	Передача сверху двумя руками, с последующим падением и перекатом на бедро.	1
11	Передача сверху двумя руками в прыжке на месте и после перемещения.	1
12	Прием сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи.	1
13	Прием снизу двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи.	1
14	Прием снизу двумя руками, удара одной рукой в парах (расстояние 6-8м).	1
15	Прием снизу двумя руками, удара одной рукой в парах через сетку. Соревновательные и тренировочные нагрузки.	1
16	Прием снизу двумя руками с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево).	1
17	Прием снизу двумя руками нападающего удара, верхней прямой подачи.	1

18	Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.	2
19	Верхняя прямая подача с различной силой. Сведения о строении и функциях организма человека.	1
20	Верхняя прямая подача через сетку в три продольные зоны: 6-3,1-2,5-4	1
21	Верхняя прямая подача ближе к боковым и лицевой линиям.	1
22	Верхняя прямая подача: соревнование на точность попадания в зоны.	1
23	Силовая и планирующая подачи.	2
24	Прямой нападающий удар из зон 4,3,2.	1
25	Прямой нападающий удар из зон 4,3,2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие).	1
26	Прямой нападающий удар при противодействии блокирующих, стоящих на подставке.	1
27	Прямой нападающий удар при противодействии блокирующих. Правила соревнований, их организация и проведение.	1
28	Прямой нападающий удар с удаленных от сетки передач. Обязанности судей.	1
29	Прямой нападающий удар с передачи назад (за голову) на месте и в прыжке.	1
30	Имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной.	1
31	Прямой нападающий удар из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6 и 3	2
32	Нападающие удары с задней линии из зон 6,1,5.	2
33	Учебно – тренировочные игры	2
34	Соревнования в группах занимающихся	2
35	ОФП. СФП. Одиночное блокирование нападающего удара по ходу (в зонах 4,2,3), выполняемого с различных передач.	1
36	Одиночное блокирование нападающих ударов, выполняемых из двух зон (4,2) в известном направлении.	1
37	Одиночное блокирование нападающих ударов вправо и влево в зонах 3,4,2	1
38	Одиночное блокирование нападающих ударов в двух направлениях с различных передач.	1
39	Групповое (двойное) блокирование нападающего удара по ходу (в зонах 4,2,3), выполняемого с различных передач.	1

40	Групповое (двойное) блокирование нападающих ударов, выполняемых из двух зон (4,2) в известном направлении.	1
41	Сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое (двойное, тройное), с низких - одиночное.	2
42	Выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны.	1
43	Выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий).	1
44	Выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены.	1
45	Имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке.	1
46	Выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при блокировании.	1
47	Имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед.	1
48	Имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке).	1
49	Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче.	1
50	Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче в условиях различных по характеру первых и вторых передач.	1
51	Взаимодействие игроков задней линии при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий.	1
52	Взаимодействие игроков передней линии в защите.	1
53	Система игры через игрока передней линии (зона 2).	2
54	Система игры через игрока выходящего с задней линии, между зон 3 и 2.	1
55	Система игры – расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад».	1
56	Выполнение тактических комбинаций «Волна».	2
57	Выполнение тактических комбинаций «Крест».	2
58	Выполнение тактических комбинаций «Обратный крест».	2
59	Выполнение тактических комбинаций «Забег».	2
60	Выполнение тактических комбинаций «Пайп».	2
61	Сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».	2

62	Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.	1
63	Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.	1
64	Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар-блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.	1
65	Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.	1
66	Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.	1
67	Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.	2
68	Учебно – тренировочные игры по заданию.	4
	Двухсторонняя игра по правилам соревнований	3
	ИТОГО:	90 часов

Содержание программы

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

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

Данная программа предполагает привлечение максимально возможного количества учащихся и подростков к систематическим занятиям, утверждения здорового образа жизни, всестороннего развития физических способностей и овладение основами волейбола.

Теоретическая подготовка

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течение 5-7 минут.

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. 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.

3. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечнососудистая и дыхательная системы человека.

4. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность 19 мышц и подвижность суставов, развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.

5. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. Места занятий 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.

7. Основы техники и тактики игры. Основные понятия о спортивной технике и тактике игры. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

8. Оборудование и инвентарь. Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки соревнований. Тренажерные устройства, технические средства.

9. Спортивные соревнования. Организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся, в подготовке спортсменов. Правила соревнований по волейболу. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Инструкторская и судейская подготовка

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на 1 году, а также последующие года обучения. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебнотренировочного этапа.

Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы воспитывается 25 характер, нравственные качества, идейная убежденность, коллективизм, мотивация положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

2. Развитие процессов восприятия. Специфика волейбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, глазомера, точности восприятия движений, специализированных восприятий. Точность глазомера и периферического зрения находится в прямой зависимости от состояния тренированности. При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительных восприятиях темных цветов утомление наступит быстрее. Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

3. Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий волейболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключения внимания с объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.

У волейболистов необходимо развивать наблюдательность

- умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность
- умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия;

инициативность-умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

5. Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональное состояние оказывает большое влияние на активность волейболистов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

6. Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств- важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно - соревновательной деятельности.

Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра).

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура ит.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команд к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и

спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

1. Гимнастическая скамейка – 4 шт
2. Гимнастическая стенка – 6-8 шт
3. Сетка волейбольная – 1 шт
4. Свисток – 1 шт
5. Мат гимнастический – 2 шт
6. Секундомер – 1 шт
7. Мяч волейбольный – 30 шт
8. Корзина для мячей – 2 шт
9. Фишки (конусы) – 1 комплект
10. Скакалка – 30 шт
11. Набивной мяч – 10 шт