

**Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа имени Героя Российской Федерации В. В. Елифанова
р.п.Вешкайма Ульяновской области**

Принято на заседании

Педагогического совета
р.п.Вешкайма

Протокол № 4

От 20.05.2024г

Утверждаю

Директор МБУ ДО ДЮСШ



К.В.Ишмуратов

№14 от 20.05.2024г

Дополнительная общеразвивающая программа по направлению

«Волейбол»

(216 часов)

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся : 12-17 лет

Тренер-преподаватель: Генералов Д.А

р.п. Вешкайма
2024г.

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством занятий волейболом. Программа рассчитана на обучающихся 12-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом. Объём и срок освоения: программа рассчитана на 1 год обучения — 216 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Режим занятий: программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Форма обучения: очная.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Обучить основным приемам техники и тактики игры в волейбол.
2. Обучить знаниям и элементарным правилам судейства.

Развивающие:

1. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость.
2. Развивать двигательные умения и навыки.

Воспитательные:

1. Воспитывать нравственно-волевые качества у обучающихся.
2. Формировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью

СОДЕРЖАНИЕ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Уровень освоения программы
- 1.3. Отличительные особенности данной программы
- 1.4. Педагогическая целесообразность
- 1.5. Планируемые результаты
2. Учебный план
 - 2.1. Содержание учебного плана
 - 2.2. Комплекс организационно-педагогических условий
3. Календарный учебный график
 - 3.1. Условия реализации программы
 - 3.2. Методическое обеспечение программы
- 3.3. Воспитательный аспект программы
- 4.0 План воспитательной работы
 - 4.1. Список использованных источников
 - 4.2. Приложение

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся от 12 до 17 лет в условиях Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа р.п. Вешкайма (на базе МОУ Ермоловская СШ им.П.Д.Дорогойченко).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.15, ст.16, ст.17, ст.75, ст.79);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 29.12.2022 № 273 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ №09-3242 от 18.11.2015
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года №816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 24.04.2020.№2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»

Локальные акты ОО :

- Устав МБУ ДО ДЮСШ им.В. В. Епифанова ;
- Положение о порядке проведения промежуточной аттестации обучающихся и осуществления текущего контроля успеваемости от 21.05.2018 № 7;
- Положение о порядке приёма, отчисления от 10.01.2020 № 8/1У;

- Правила внутреннего распорядка обучающихся от 10.01.2020 № 8/1У;
- Положение о порядке обработки персональных данных обучающихся в МБУ ДО ДЮСШ р.п. Вешкайма от 10.01.2020 № 8/1У;
- Положение о дистанционном обучении обучающихся внутреннего МБУ ДО ДЮСШ р.п. Вешкайма от 06.04.2020 № 36;

Направленность образовательной программы

Уровень освоения программы: *базовый*

Направленность (профиль) программы: *физкультурно-спортивная*

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 быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать 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. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа предполагает расширенное знакомство с историей развития волейбола в России и мире. Большое внимание было уделено методике обучения технике, тактике, игровой соревновательной деятельности.

1.2. Уровень освоения программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «**Волейбол**» разработана для предоставления образовательных услуг учащимся подросткового возраста (с 12 до 17 лет) в условиях МБУ ДО ДЮСШ им. В. В. Епифанова .

Уровень программы **стартовый**. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы – «Волейбол».

Направленность программы–физкультурно-спортивное

Актуальность. Здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых ими, ниже возрастной нормы. И это оказывает отрицательное влияние на их организм. В системе физического воспитания особое место отводится спортивным и подвижным

играм, имеющим неоценимое оздоровительное, образовательное и воспитательное значение. Только физически развитый человек может быть полезен обществу.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Новизна программы. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни. Занятие спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, воли, целеустремлённости, укрепляют здоровье.

1.3. Отличительной особенностью программы «Волейбол» является соревновательная деятельность (участие в соревнованиях общекомандных, кустовых, районных).

Каждое учебно – тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На каждом занятии решается, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных, они проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности обучающихся.

Инновационность программы заключается в том, что в программе есть все, что способно увлечь, заинтересовать, пробудить жажду занятия спортом. Важнейшим требованием является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

1.4. Педагогическая целесообразность

Благодаря умению играть в волейбол обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Все, кто успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня.

Адресат программы: возраст детей, участвующих в реализации данной программы-12-17 лет, оптимальное количество детей в группе – 10-16 человек.

Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе обучения игре в волейбол.

Объем программы.

Данная программа обучения рассчитана на:

1 год обучения - 216 часов в год

первый модуль: с сентября по декабрь рассчитан на 96 часов,

второй модуль: с января по май – на 120 часов.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

В рамках программы предусмотрены групповая и индивидуальная формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические часы.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, обсуждений, развивающих игр, викторин.

Практические занятия проводятся в тренажёрном зале или на открытом воздухе, в специально оборудованной площадке.

Теоретические занятия разбирают и обсуждают на практике, тщательно и не торопясь, повторяя по мере необходимости.

Срок реализации программы: 1 год обучения.

Режим занятий.

При составлении плана продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся.

Продолжительность образовательного процесса:

- сентябрь- май (всего 216 часов):

2 академических часа 3 раза в неделю (1 академический час = 45 минут) и 30 минут с перерывами 10 минут при дистанционном обучении.

Первые 30 минут из которых отводятся на работу в онлайн режиме, вторые в офлайн режиме – в индивидуальной работе и онлайн консультировании.

В рамках онлайн занятий посредством платформ: Webinar, Zoom, Youtube, Skype, Google и другие, тренер – преподаватель предоставляет теоретический материал по теме.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий.

Количество обучающихся в группе составляет 10-15 человек. СанПиН 2.4.3172-14.

Цель и задачи программы

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

Задачи программы:

Обучающие:

1. Обучить основным приемам техники и тактики игры в волейбол.
2. Обучить знаниям и элементарным правилам судейства.

Развивающие:

1. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость.
2. Развивать двигательные умения и навыки.

Воспитательные:

1. Воспитывать нравственно-волевые качества у обучающихся.
2. Формировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью

1.5.Планируемые результаты

Предметные результаты (ЗУН):

- знать основные правила безопасности поведения на площадке, теорию игры в волейбол;
- знать основные правила соревнований, теорию тактических действий, простейшие способы взаимодействия игроков (расположение игроков на поле, их основные обязанности, простейшие перемещения и действия по зонам и правилам игры);
- научиться переносить значительные физические и психические нагрузки, знать основы техники.

Метапредметные результаты:

- выполнение комплексов упражнений в волейболе
- воспитание навыка самостоятельных физических знаний
- развитие навыков самосовершенствования

Личностные результаты:

- формирование заботы о своем здоровье
- воспитание трудолюбия
- обладать скоростными способностями, скоростно-силовыми качествами.

Формы проведения аттестации

Модуль 1 – Тестирование, игра в волейбол (практическая отработка теоретических знаний).

Модуль 2 – Зачётная игра в волейбол.

Результаты реализации программы проверяются при участии обучающихся в соревнованиях.

2.0.Учебный план

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1– Предварительная подготовка и начальная специализация - (96 часов).					

1	Теоретические сведения	2	2	-	фронтальный
1.1	Физическая культура и спорт в России. Влияние физических упражнений на организм человека. Правила игры в волейбол	2	2	-	
2	ОФП	34	-	34	Индивидуально-групповой
2.1	Бег в различных направлениях.	4	-	4	
2.2	Прыжки, прыжковые упражнения в движении	6	-	6	
2.3	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении.с предметами и без предметов	6	-	6	
2.4	Разновидности ходьбы.	2	-	2	
2.5	Подвижные игры	6	-	6	
2.6	Подвижные игры с элементами волейбола	8	-	8	
2.7	Эстафеты	2	-	2	
3	Специальная физическая подготовка	20	-	20	Индивидуально-групповой
3.1	Развитие гибкости	4	-	4	
3.2	Развитие быстроты	4	-	4	
3.3	Развитие ловкости	4	-	4	
3.4	Развитие скоростно- силовых качеств	4	-	4	
3.5	Развитие выносливости	4	-	4	
4	Техническая подготовка	40	-	40	Индивидуально-групповой
4.1	Перемещения и стойки игрока	6	-	6	

4.2	Передача мяча сверху двумя руками	8	-	8	
4.3	Верхняя подача	8	-	8	
4.4	Нападающий удар	6	-	6	
4.5	Приём мяча снизу двумя руками	6	-	6	
4.6	Приём мяча сверху двумя руками	6	-	6	
	ВСЕГО	96	2	94	
Модуль 2 - Углубленная специализация (120 часов).					
1	Техническая подготовка	42	-	42	Индивидуально-групповой
1.1	Перемещения и стойки игрока	6	-	6	
1.2	Передача мяча сверху двумя руками	6	-	6	
1.3	Верхняя подача	8	-	8	
1.4	Нападающий удар	8		8	
1.5	Приём мяча снизу двумя руками	8		8	
1.6	Приём мяча сверху двумя руками	6		6	
2	Тактическая подготовка	42	-	42	Индивидуально-групповой
2.1	Индивидуальные действия в нападении	6	-	6	
2.2	Групповые действия в нападении	8	-	8	
2.3	Командные действия в нападении	8	-	8	
2.4	Индивидуальные действия в защите	6	-	6	
2.5	Групповые действия в защите	8	-	8	
2.6	Командные действия в защите	6	-	6	
3	Игровая подготовка	18	-	18	
3.1	Игра по упрощенным правилам	6	-	6	
3.2	Спортивные и подвижные игры	12	-	12	
4	Соревнования	6		6	Индивидуально-групповой

4.1	Зачетные занятия	2	-	2	
4.2	Участие в соревнованиях	10	-	10	
	ВСЕГО	120	-	120	
	ИТОГО:	216	2	214	

2.1. Содержание учебного плана

Модуль 1– Предварительная подготовка и начальная специализация

1. Теоретические сведения

- правила техники безопасности и поведения на занятиях волейболом;
- правила игры в волейбол (состав команды, расстановка и переход игроков, начало игры и подача, права и обязанности игроков, судейская терминология);
- значение здорового образа жизни (режима дня в жизнедеятельности человека, питание в сохранении и укреплении здоровья);
- гигиенические требования (гигиена жилья, места учебы, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви);
- влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (значение утренней гимнастики и закаливающих процедур, понятие о правильной осанке);
- оказание первой медицинской помощи при травмах.
- понятие о тактике и тактические комбинации, характеристики игровых действий, индивидуальные и групповые тактические действия;
- правила подвижных и спортивных игр, требования к проведению спортивных эстафет.

2. Общефизическая подготовка.

Бег.Прыжки, прыжковые упражнения в движении.Общеразвивающиеупражнения на месте, в движении. Упражнения с набивными мячами. Общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз, сведение рук вперед и разведение в стороны, круговые вращения). Общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады вперед, назад, в сторону). Общеразвивающие упражнения для мышц (наклоны туловища вперед и в стороны, круговые движения туловища с различными положениями рук). -Эстафеты с мячом; с предметами на развитие ловкости, быстроты, координации движения.

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвигание на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвигание вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвигание на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком-(до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5- 2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения

нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

4. Техническая подготовка

Техника нападения

Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подача нижняя прямая; подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

чей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Модуль 2 - Углубленная специализация

1 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

3. Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача.

4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

Техника защиты

1.Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2.Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

3.Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

2 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

3.Игровая подготовка

- Игра по упрощенным правилам;
- спортивные и подвижные игры

4.Соревнования

Зачетные занятия, участие в соревнованиях по волейболу согласно календарю соревнований.

2.2. Комплекс организационно-педагогических условий

3.0. Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

№ п/п	м	с	я	ч	ис	ло	Врем я прове дения занят ий	Форма занятия	Ко л- во ча с.	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль 1– Предварительная подготовка и начальная специализация												
1								Теоретическое занятие	2	Правила техники безопасности. Значение здорового образа жизни Правила игры в волейбол.	спортзал	собеседование
2								Практическое занятие	2	Бег в различных направлениях	спортзал	наблюдение
3								Практическое занятие	2	Бег в различных направлениях	спортзал	наблюдение
4								Практическое занятие	2	Прыжки, прыжковые упражнения в движении	спортзал	наблюдение
5								Практическое занятие	2	Прыжки, прыжковые упражнения в движении	спортзал	наблюдение
6								Практическое занятие	2	Прыжки, прыжковые упражнения в движении	спортзал	наблюдение
7								Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. Упражнения с набивными мячами	спортзал	наблюдение
8								Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении	спортзал	наблюдение
9								Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении		наблюдение
10								Практическое занятие	2	Разновидности ходьбы		наблюдение
11								Практическое занятие	2	Подвижные игры.	спортзал	наблюдение
12								Практическое занятие	2	Подвижные игры.	спортзал	наблюдение
13								Практическое занятие	2	Подвижные игры.	спортзал	наблюдение
14								Практическое	2	Подвижные игры с элементами волейбола	спортзал	наблюдение

				занятие				
15				Практич еское занятие	2	Подвижные игры с элементами волейбола	спортзал	наблюдение
16				Практич еское занятие	2	Подвижные игры с элементами волейбола	спортзал	наблюдение
17				Практич еское занятие	2	Подвижные игры с элементами волейбола	спортзал	наблюдение
18				Практич еское занятие	2	Эстафеты с мячом	спортзал	наблюдение
19				Практич еское занятие	2	Упражнения на развития гибкости	спортзал	наблюдение
20				Практич еское занятие	2	Упражнения на развития гибкости	спортзал	наблюдение
21				Практич еское занятие	2	Упражнения на развитие быстроты	спортзал	наблюдение
22				Практич еское занятие	2	Упражнения на развитие быстроты	спортзал	наблюдение
23				Практич еское занятие	2	Упражнения на развитие ловкости	спортзал	наблюдение
24				Практич еское занятие	2	Упражнения на развитие ловкости	спортзал	наблюдение
25				Практич еское занятие	2	Упражнения на развитие скоростно – силовых качеств	спортзал	наблюдение
26				Практич еское занятие	2	Упражнения на развитие скоростно – силовых качеств	спортзал	наблюдение
27				Практич еское занятие	2	Упражнения на развитие выносливости	спортзал	наблюдение
28				Практич еское занятие	2	Упражнения на развитие выносливости	спортзал	наблюдение
29				Практич еское занятие	2	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
30				Практич еское занятие	2	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
31				Практич еское занятие	2	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
32				Практич еское занятие	2	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение

33				Практич еское занятие	2	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
34				Практич еское занятие	2	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
35				Практич еское занятие	2	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
36				Практич еское занятие	2	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
37				Практич еское занятие	2	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
38				Практич еское занятие	2	верхняя подача	спортзал	наблюдение
39				Практич еское занятие	2	верхняя подача	спортзал	наблюдение
40				Практич еское занятие	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
41				Практич еское занятие	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
42				Практич еское занятие	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
43				Практич еское занятие	2	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
44				Практич еское занятие	2	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
45				Практич еское занятие	2	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
46				Практич еское занятие	2	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
47				Практич еское занятие	2	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
48				Практич еское занятие	2	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
Модуль 2 -Углубленная специализация								
49				Практич еское занятие	2	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
50				Практич еское	2	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение

				занятие				
51				Практич еское занятие	2	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
52				Практич еское занятие	2	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
53				Практич еское занятие	2	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
54				Практич еское занятие	2	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
55				Практич еское занятие	2	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
56				Практич еское занятие	2	Верхняя подача	спортзал	наблюдение
57				Практич еское занятие	2	Верхняя подача	спортзал	наблюдение
58				Практич еское занятие	2	Верхняя подача	спортзал	наблюдение
59				Практич еское занятие	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
60				Практич еское занятие	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
61				Практич еское занятие	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
62				Практич еское занятие	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
63				Практич еское занятие	2	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
64				Практич еское занятие	2	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
65				Практич еское занятие	2	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
66				Практич еское занятие	2	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
67				Практич еское занятие	2	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
68				Практич еское занятие	2	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение

69				Практич еское занятие	2	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
70				Практич еское занятие	2	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
71				Практич еское занятие	2	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
72				Практич еское занятие	2	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
73				Практич еское занятие	2	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
74				Практич еское занятие	2	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
75				Практич еское занятие	2	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
76				Практич еское занятие	2	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
77				Практич еское занятие	2	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
78				Практич еское занятие	2	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
79				Практич еское занятие	2	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
80				Практич еское занятие	2	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
81				Практич еское занятие	2	Индивидуальные действия в защите	спортзал	наблюдение
82				Практич еское занятие	2	Индивидуальные действия в защите	спортзал	наблюдение
83				Практич еское занятие	2	Индивидуальные действия в защите	спортзал	наблюдение
84				Практич еское занятие	2	Групповые действия в защите	спортзал	наблюдение
85				Практич еское занятие	2	Групповые действия в защите	спортзал	наблюдение
86				Практич еское занятие	2	Групповые действия в защите	спортзал	наблюдение
87				Практич еское	2	Групповые действия в защите	спортзал	наблюдение

				занятие				
88				Практическое занятие	2	Командные действия в защите	спортзал	наблюдение
89				Практическое занятие	2	Командные действия в защите	спортзал	наблюдение
90				Практическое занятие	2	Командные действия в защите	спортзал	наблюдение
91				Практическое занятие	2	Игра по упрощенным правилам	спортзал	тренировочные игры
92				Практическое занятие	2	Игра по упрощенным правилам	спортзал	тренировочные игры
93				Практическое занятие	2	Игра по упрощенным правилам	спортзал	тренировочные игры
94				Практическое занятие	2	Спортивные и подвижные игры	спортзал	наблюдение
95				Практическое занятие	2	Спортивные и подвижные игры	спортзал	наблюдение
96				Практическое занятие	2	Спортивные и подвижные игры	спортзал	наблюдение
97				Практическое занятие	2	Спортивные и подвижные игры	спортзал	наблюдение
98				Практическое занятие	2	Спортивные и подвижные игры	спортзал	наблюдение
99				Практическое занятие	2	Спортивные и подвижные игры	спортзал	наблюдение
100				Практическое занятие	2	Соревнования	спортзал	наблюдение
101				Практическое занятие	2	Соревнования	спортзал	наблюдение
102				Практическое занятие	2	Соревнования	спортзал	наблюдение
103				Практическое занятие	2	Зачетные занятия	спортзал	наблюдение
104				Практическое занятие	2	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
105				Практическое занятие	2	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ

106				Практическое занятие	2	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
107				Практическое занятие	2	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
108				Практическое занятие	2	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ

3.1. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 15 человек и отвечающего правилам СанПин;
- регулярное посещение занятий обучающимися;
- технические средства обучения (видео, аудиоаппаратура и др.);
- методические средства обучения (видео, аудиозаписи, методическая и учебная литература, методические разработки.);
- наличие материальной базы: на занятиях предусмотрено использование ноутбука.

Информационное обеспечение представлено аудио-, видео-, фото-, интернет-источниками.

Для реализации программы используется разнообразный дидактический материал, в том числе разработанный педагогом для данной программы и рекомендованный образовательной организацией к использованию в образовательном процессе.

Занятия проводятся на пришкольной площадке и в спортивном зале.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Формы организации образовательной деятельности.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как: гигиена занимающихся, их одежда, профилактика травматизма, правила игры, сведения об истории волейбола, сведения о современных передовых волейболистах, командах. Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

3.2. Методическое обеспечение программы:

Выбор методов, приемов и организационных форм для реализации настоящей программы обучения определяется:

- поставленными целями и задачами,
- принципами обучения: от простого – к сложному, от известного - к неизвестному, от практической деятельности — к внутреннему развитию всех качеств личности; выбор задач и содержания обучения в зависимости от склонностей и направленности личности каждого ребенка;
- возможностями обучающихся на данном этапе обучения (возрастные особенности, уровнем подготовленности обучающихся);
- наличием соответствующей материально-технической базы.

Для реализации настоящей программы используются основные методы работы - развивающего обучения (проблемный, игровой, самостоятельные, программированные), дифференцированного обучения (уровневые, индивидуальные задания).

В процессе работы по данной программе можно использовать:

- методическую литературу из прилагаемого списка;
- игры, комплексы упражнений;
- наглядные пособия: карточки с терминами, схемы игр;
- видеозаписи профессиональных игр в волейбол.

Содержание.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Раздел II. Общая физическая подготовка.

Раздел III. Техническая и тактическая подготовка.

Формы аттестации и оценочные материалы

Результатом образовательной деятельности детей по программе являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в волейбол,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение ребёнком оценивать свои достижения.

В каждой возрастной группе предусматривается сдача контрольных нормативов по общей физической и теоретической подготовке, определяется степень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.(приложение 1)

Формы контроля.

Применяются следующие формы контроля:

1. Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.
2. Общефизическая подготовка: тестирование.
3. Мониторинг.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке

Педагогический контроль

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении.

Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования.
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.
- промежуточный контроль, (за подготовленностью)
- (навыки) проводится один раз в полугодие в форме тестирования. - итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также теоретических знаний.

Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе.

Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется посредством опроса.

Формами проведения проверки теоретических знаний являются: опрос, тестирование

Общефизическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями.

Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30,60м);
- сгибание - разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- челночный бег 3 x10 м.
- прыжки в длину с места

Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года. Прогресс ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Техническая подготовка

Контроль освоения обучающимися технических элементов волейбола проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения.

Тактическая подготовка

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается в вынесении оценочных суждений по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций.

3.3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ ПРОГРАММЫ

Программа воспитания учащихся включает содержание и методы воспитания, управление и результативность воспитательной деятельности и определяет главные **цели**:

1. Создание условий для гармоничного развития личности;
2. Воспитание человека с активной жизненной позицией;

Задачи:

1. Формировать систему ценностных ориентаций учащихся;
2. Развивать познавательный интерес учащихся;
3. Способствовать решению проблем социализации школьников;
4. Использовать разнообразные виды творческой деятельности учащихся;
5. Использовать разнообразные формы сотрудничества с родителями, организовывать совместный досуг;

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, является проведение мероприятий, приуроченных к памятным датам.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер,

владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе тренировочных занятий;
- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);
- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

4.0 ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2024-2025 учебный год

Месяц	№ п/п	Мероприятия
Сентябрь	1	Выявление активных, наиболее способных учащихся для создания органов самоуправления. Выбор старост групп.
	2	Проведение вводного инструктажа по технике безопасности. Разъяснение норм и правил поведения, требований Устава ДЮСШ, Положения о ДЮСШ.
	3	Знакомство с родителями, условиями быта, интересов семьи.
	4	Спортивный праздник в рамках акции «Дня семейного общения» , « Папа, мама, я-спортивная семья"
	5	Вводное анкетирование учащихся.
	6	Акция «Запишись в спортивную школу», участие в соревнованиях «Кросс наций», «ГТО»
	7	Проведение вводной аттестации
	8	Проведение акций «Запишись в ДЮСШ» и «Я выбираю спорт!»
Октябрь	1	Проведение родительского собрания. Анкетирование родителей.
	2	Торжественное посвящение в воспитанников ДЮСШ
	3	Посещение места учебы и места проживания обучающихся.
	4	Легкоатлетический пробег по району в честь Дня Учителя
	5	Участие в волейбольном турнире, посвященном Дню Учителя.
	7	Проверка успеваемости по итогам 1 четверти в основной школе
	9	Участие в соревнованиях ШСЛ по волейболу.
Ноябрь	1	Организация мероприятий в каникулярное время.
	3	Участие в первенстве области по волейболу.
	4	Участие в олимпиаде по физической культуре.
Декабрь	1	Проверка успеваемости по итогам 2 четверти в основной школе.
	2	Подготовка и проведение муниципальных соревнований на призы «Деда Мороза» по волейболу
	3	Генеральная уборка ДЮСШ, новогоднее убранство, оформление фасада школы. Новогодняя дискотека.

	4	Конкурс на лучшую новогоднюю стенгазету, новогоднюю игрушку.
Январь	1	Организация мероприятий в каникулярное время.
	2.	Участие в областных мероприятиях.
	3	Волейбольный турнир, посвященный 81-ой годовщине образования Ульяновской области.
	4	Организация лыжных прогулок в лес, катание на коньках.
	5	Проведение промежуточной аттестации
февраль	1	Проведение месячника героико-патриотической работы
	2	Встречи с выпускниками. Волейбольный турнир памяти Биндюк Б.Ф.
	3	Поздравление юношей с 23 Февраля. Оформление праздничной газеты.
Март	1	Участие в муниципальных и региональных соревнованиях
	2	Участие в волейбольном женском турнире, посвященном Дню 8 Марта
	3	Поздравление девушек с 8 марта. Оформление праздничной газеты.
	4	Проверка успеваемости по итогам 3 четверти в основной школе
	5	Организация мероприятий в весенние каникулы. Межрайонный «Весенний» турнир по волейболу.
Апрель-май	1	Проведение контрольно-переводных испытаний
	2	Проведение мероприятий, посвященных Дню Победы («Бессмертный полк»)
	3	Субботник по благоустройству территории ДЮСШ
	4	Проведение родительской конференции, собраний в группах. Итоговое анкетирование.
	5	«Последний звонок» для выпускников ДЮСШ. Награждение памятными медалями, занесение в «Книгу Почета»
	6	Участие в первенстве области по волейболу
Июнь, июль	1	Воспитательная работа по плану спортивно-оздоровительного лагеря.
	2	Участие в соревнованиях, посвящённых Дню России, Дню молодёжи, в межлагерной спартакиаде.
Август	1	Подготовка ДЮСШ к новому учебному году.
	2	Участие в соревнованиях , посвящённых « Дню физкультурника».

4.1.Список литературы

4.1.Для преподавателя.

- 1.Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва–М.: Советский спорт, 2007. –108 с.
- 2.Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] -М.: Физкультура и спорт, 2010.-368 с.
- 3.Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. –М. 2010.
- 4.Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. –М.: СпортАкадемПресс, 2007

4.2. Для учащихся

1.Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004

Рекомендуемая литература

2.Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. –М.: ФиС, 1978.

3.Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. –М.: Фис, 1991.

4.Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. –М.: ФиС, 1985.

5.Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. –Новосибирск: Зап.-Сиб. Кн. Изд., 1985.

6.Конева Е.В.

игры: правила,
техника, 2004.

Спортивные
тактика,

контрольные упражнения		возраст					
		11	12	13	14	15	
Бег 30 м с высокого старта, с	М	5,8	5,6	5,4	5,2	5,1	
	Д	6,1	5,9	5,7	5,5	5,4	
Бег 60 м, с	М	11,0	10,5	9,7	9,3	9,2	
	Д	11,3	10,9	10,6	10,4	10,1	
Челночный бег, 3*10 м, с	М	9,0	8,7	8,2	8,0	7,9	
	Д	9,4	9,1	9,0	8,8	8,0	

4.2.Приложения

Примерные нормативы по общей физической подготовке

Прыжок в длину с места, см	М	170	180	185	190	200	
	Д	135	145	150	165	170	
Подтягивание из виса на перекладине, раз	М	3	4	6	7	8	
	Д	9	11	12	15	17	
Отжимания из упора на полу, раз	М	13	15	20	24	28	
	Д	7	9	12	14	16	