

Отдел образования Краснинского муниципального района Липецкой области
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
"Детско-юношеская спортивная школа" с. Красное
Краснинского района Липецкой области

Рассмотрена и принята
От «25» августа 2025 г.
Протокол № 8



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: сентябрь 2025 год – август 2026 год

Автор-составитель:

Бетехтина Ольга Сергеевна

тренер-преподаватель

с.Красное

2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1 Направленность программы.....	5
1.2 Вид программы.....	5
1.3 Актуальность программы.....	5
1.4.Отличительные особенности программы.....	5
1.5.Возраст обучающихся участвующих в освоении программы.....	5
1.6 Объем и сроки освоения программы.....	5
1.7. Форма обучения.....	5
1.8 Особенности организации образовательного процесса.....	5
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕКИЙ ПЛАН	6
3.1 План учебно-тренировочных сборов в летний период.....	7
IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	8
4.1. Теоретическая подготовка.....	8
4.2. Физическая подготовка.....	8
4.3. Техническая подготовка.....	17
4.4. Тактическая подготовка.....	18
4.5 Инструкторская и судейская практика.....	20
V. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ	21
VI. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	25
6.1 Организационно-педагогические условия.....	25
6.2 Материально-техническое обеспечение.....	25
6.3 Дидактические материалы.....	25
6.4 Особенности организации учебного процесса и учебных занятий.....	25
VII СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	26
Приложения	
Приложение1 Рабочая программа воспитания	27
Календартный план воспитательной работы.....	30

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная Программа нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирование культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни. В этом и заключается её актуальность.

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье

Ориентируясь на решение задач, программа в своем предметном содержании направлена на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и материально-технической оснащенностью.

Данная программа предполагает её реализацию в пределах 374 часа (9 часов в неделю) в учебный год и 78 часов учебно-тренировочных сборов и период активного отдыха в летний период согласно плану работы учебной группы.

Цель программы: физическое развитие личности, укрепление и сохранение физического здоровья, социализация в коллективе сверстников и общество средствами лыжного спорта обучающихся 7-17 лет по профилю «Волейбол».

Задачи программы:

Образовательные:

1. Приобретение знаний в области истории возникновения и развития волейбола;
2. Приобретение знаний в области правил гигиены, техникой безопасности и поведением на занятиях;
3. Обучение техники основных видов передач в волейболе;
4. Обучение игре в волейбол (техника, тактика)

Развивающие:

1. Развитие силовых и координационных способностей, быстроту, ловкость, выносливость;
2. Развивать внимание, память, логическое и пространственное воображение.

Воспитательные:

1. Воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся;
2. Воспитать правила культуры труда и отдыха на занятиях и дома;
3. Приобщать обучающихся к активному участию в пропаганде физической культуры.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах

являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории волейбола и практическими навыками проведения соревнований, в группах спортивного совершенствования - успешное выступление на соревнованиях, выполнение юношеских и спортивных разрядов.

1.1 Направленность программы: физкультурно-спортивная

1.2 Вид программы: авторская

1.3 Актуальность программы: обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-образовательной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья подрастающего поколения.

1.4.Отличительные особенности программы: состоят в том, что внесены изменения в учебный план и тематическое планирование. Больше внимания уделяется общефизической подготовке, технической подготовки по виду спорта волейбол.

1.5.Возраст обучающихся участвующих в освоении программы: 6-18 лет

1.6 Объем и сроки освоения программы

Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам, занятия 3 раза в неделю по 3 часа.

1.7. Форма обучения:

Основная форма проведения учебно-тренировочных занятий в МБОУ ДО «ДЮСШ» с.Красное – очная.

Типы занятий:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- участие обучающихся в физкультурно-оздоровительных мероприятия;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях и праздниках;

1.8 Особенности организации образовательного процесса:
Программа «Волейбол» рассчитана на возраст от 7 до 18 лет.

№	Содержание занятий	Этап НП
1	Теоретическая подготовка	9
2	Общая физическая подготовка	80
3	Специальная физическая подготовка	110
4	Технико-тактическая подготовка	135
5	Соревнования и товарищеские игры	22
6	Контрольные испытания, инструкторская и судейская практика	18
	Итого	374

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕКИЙ ПЛАН

Годовой учебный план, поурочное распределение программного материала и модельные учебные занятия групп начальной подготовки

ГНП

Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
Группы начальной подготовки (ГНП-2)				
9	15	9	374	Требования программы (приемные)

**Годовой план-
график**
**распределения учебных часов по волейболу для в группах
начальной подготовки.**

№ п/п	Содержание занятий	часы	сент	окт	нояб	дек	янв	февр	март	апр	май	июнь	Всего
I. Теоретические занятия													
	ИТОГО ЧАСОВ:	9	1		1	1	1	1	1	1	1	1	9
II. Практические занятия													
1.	Общая физическая подго- товка	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
2.	Специальная физическая подготовка	110	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	110
3.	Тактическая подготовка	50	5	5	4	4	5	6	4	4	5	5	53
4.	Техническая подготовка	82	9	9	13	8	6	11	7	6	5	8	82
5.	Инструкторская и судей- ская практика	9					3		2			4	9
6.	Контрольные испытания	9	3				3				3		9
8.	Соревнования	22		5		5			5	5	2		22
	ИТОГО ЧАСОВ:	374	37	38	37	37	37	37	38	37	37	37	374

3.1 План учебно-тренировочных сборов в летний период

Июль

Тема	Количество часов
Теоретическая подготовка	2
Общая физическая подготовка	10
Специальная физическая подготовка	14
Технико-тактическая подготовка	11
Соревнования	2
Итого	39

Август

Тема	Количество часов
Теоретическая подготовка	2
Общая физическая подготовка	10

Специальная физическая подготовка	14
Технико-тактическая подготовка	11
Соревнования	2
Итого	39

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Теоретическая подготовка История развития волейбола

История развития и зарождение волейбола в СССР. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления советских волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.

Правила игры и методика судейства соревнований

Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства.

Техника и тактика игры в волейбол

Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Цель и задачи тактической подготовки

Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды. Особенности тактической подготовки с начинающими.

Единая Всероссийская спортивная классификация

Значение классификации и этапы её развития. Научные основы классификации. Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные требования в волейболе для присвоения спортивных разрядов. Присуждение судейской категории.

4.2. Физическая подготовка

Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.

Общая характеристика спортивной тренировки

Самоконтроль на тренировках

Установка на игру и разбор

Интегральная подготовка

- Двусторонние игры
- Товарищеские игры
- Районные соревнования, региональные соревнования

Общая физическая подготовка.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие различных качеств, необходимых для дальнейших занятий в спортивных группах, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Гимнастические упражнения:

Для мышц туловища и живота

1. Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.
2. Подъем прямых ног из положения виса.
3. Подъем ног и касание ими пола за головой из положения лежа на спине.
4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
5. Ноги на ширине плеч. Вращение корпуса.
6. Упражнения 4 и 5 с отягощениями — гантелями, набивными мячами, мешочками с песком или дробью.
7. Ноги на ширине плеч. Повороты туловища.
8. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами.
9. Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх (прогибание).
10. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног -«велосипед».
11. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловища назад.
12. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.
13. Сесть на пол, ноги врозь. Повороты туловища в стороны.

14. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения сидя на полу.

15. Из положения лежа на спине:

- а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их; б) круговые движения ногами;
- в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой; г) поднимать ноги под углом 45—90° и выше;
- д) поднимать одновременно ноги и туловище.

16. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола.

Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.

17. Упор присев. Выбросить ноги до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.

18. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой.

Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.

19. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.

20. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.

21. Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.

Для мышц рук и плечевого пояса

1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах.

2. То же с отягощениями.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре; туловище прямое.

4. Броски набивных мячей, легкоатлетических ядер с разгибанием рук в локтевых и лучезапястных суставах.

5. Упражнения с гимнастическими палками.

6. С булавами.

7. С эспандером и амортизатором.

8. Отталкивание руками от стены, пола.

9. Жим веса лежа на спине.

10. Ходьба на руках (с поддержкой партнера).

11. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).

12. Наматывание на валик веревки с подвешенной гирей весом 16 кг.

13. Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на кистях у стены.

14. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.

15. Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.

16. Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.
17. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.
18. Первый партнер стоит, разведя ноги, руки на поясе. Второй сзади сводит локти первого назад, первый противится этому.

Для мыши ног

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.
2. Выпрыгивания из положения седа,
3. То же, но с отягощением.
4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
5. Перескоки с ноги на ногу.
6. Прыжки на двух ногах.
7. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением.
8. Подъем на носки с отягощением.
9. Спрыгивание с последующим, без пауз, впрыгиванием на предмет различной высоты.
10. То же, но с отягощением.
11. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараясь выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.
12. Выпрыгивание с гирей весом 32 кг на параллельных гимнастических скамейках.
13. Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т. п.
14. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.
15. Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на нее. Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.

Для мыши задней поверхности бедра

1. Лежа на груди на гимнастическом столе, поднимать прямые ноги.
2. То же, но с отягощением.
3. Лежа на груди, поднимать руки вверх. Прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги.
4. Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое.
5. То же, но с отягощением.
6. Лежа на бедрах поперек гимнастического коня лицом вниз, стопами ног зацепиться за гимнастическую стенку. Подъем туловища вверх.
7. Лежа на спине, отбивать ногами набивной мяч.
8. В выпаде — прыжком менять положение ног.
9. Стоя на коленях, стопами ног зацепиться за рейку гимнастической стенки. Медленное опускание туловища вперед, без сгибания в тазобедренных суставах.

Акробатические упражнения:

1. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.
2. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.
3. Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре стоя на коленях.
4. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками.
5. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.
6. Из положения стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись.
7. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.
8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
9. Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).
10. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.
11. Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.
12. Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.
13. Длинный кувырок вперёд.
14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
15. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.
16. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).
17. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.
18. Мост с помощью партнёра и самостоятельно.
19. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет)
20. Комплексы вышеуказанных упражнений.

Легкоатлетические упражнения:

1. Бег с ускорением до 50-60 м.
2. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
3. Повторный бег 2-3 X 30-40 м (12-14 лет), 3-4 X 50-60 м (15-17 лет).
4. Эстафетный бег с этапами до 60 м.
5. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (кол-во препятствий от 4 до 10). В качестве препятствий – набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.
6. Бег или кросс до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики).
7. Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».
8. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики).
9. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.
10. Метание гранаты.
11. Многоборье. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

Спортивные игры.

1. «Гонка мячей»
 2. «Салки»
 3. «Рыбак и рыбки»
 4. «Метко в цель»
 5. «Подвижная цель»
- Подвижные игры.
6. Эстафеты с бегом, прыжками, с мячами и пр.
 7. «Картошка»
 8. «Охотники и утки»
 9. «Катающаяся мишень» и др.

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

1. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъёмов и торможений.
2. Передвижения на скорость до 3 км.
5. Эстафеты, игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы и скоростных качеств

1. В упоре лёжа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
 2. Вращательные движения туловищем с отягощением.
 3. Подъём штанги на грудь и тяга.
 4. Приседания и вставание со штангой на плечах (6-8 раз в подход).
 5. Полуприседания и быстрые вставания с подъёмом на носки со штангой на плечах.
- Вес – не более 50% от максимального. (10-15 раз за подход).
6. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (6-8 раз за подход).
 7. Сидя на гимнастической скамейке наклоны назад с помощью партнёра, который дер- жит за голеностопные суставы.
 8. То же, но с отягощением.
 9. Прыжки через скакалку.
10. Прыжки через барьеры, с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальную и максимальную высоту.
 11. Прыжки на одной и двух ногах на дальность.

Упражнения для развития выносливости

1. Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй – на максимальной высоте и т.д.
 2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин, отдых 40 сек.
- Выполнять сериями по 4-5 раз.
3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования). По 10-15 раз в серию.
 4. Серия падений и кувырков.

5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувыроков вперёд и назад.
6. Челночный бег.
7. Игра в волейбол 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.
8. Игра в волейбол без остановок; как только мяч вышел из игры, тут же вводится новый.

Упражнения для развития ловкости

1. Одиночные и многократные кувырки вперёд и назад.
2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов.
3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без.
4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
5. Эстафеты с преодолением препятствий.
6. Игра в кругу двумя-тремя мячами.
7. Игра в защите один против двух.
8. Нападающие удары из трудных положений.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

1. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.
2. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. Тоже с набивными мячами в руках (весом от 2 до 5 кг), с поясом-отягощением.
3. Бег (приставные шаги) – в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация по-дачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке.

Упражнения для развития прыгучести.

1. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх. То же, но с утяжелением.
2. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, но с отягощением.

3. Упражнение с отягощением (до 10 кг для девочек и до 20 кг для мальчиков). Приседания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах.
4. Многократные броски набивного мяча 1-2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.
5. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же в отягощении.
6. Напрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты. Спринтингование в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа.
7. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.
8. Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета.
9. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.
10. Бег по крутым склонам.
11. Бег через рвы и канавы. Бег по песку без обуви.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.
2. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.
3. Из упора стоя 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).
4. То же, но упираясь в стену пальцами.
5. Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.
6. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лёжа (при касании руками пола руки согнуть).
7. Вращение кистями палки, наматывая на неё шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг).
8. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопный сустав удерживает партнёр (с 13 лет для мальчиков).
9. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.
10. Многократные броски набивного мяча от груди и ото лба двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.
11. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым экспандером.
12. Многократные «волейбольные» передачи в стену баскетбольного, футбольного мячей, набивного мяча над собой и партнёрам.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

1. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
2. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперед). То же, но одной рукой с шагом. Круговые движения и т.д.
3. Упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.
4. Броски набивного мяча снизу одной и двумя руками.
5. Броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой.
6. Броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность.
7. Упражнения с волейбольным мячом. Подача в стену, Подача слабеющей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

1. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху-вниз – стоя на месте и в прыжке.
2. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.
3. Имитация нападающего удара, держа в руках утяжелитель.
4. Метание малых мячей в цель на стене с расстояния 5-10 м. Выполняется с места, в прыжке, с разбега, обеими руками, в соревновательном режиме.
5. Совершенствование ударов по зафиксированному на игровой высоте учащихся мячу.

В прыжке без разбега, с разбегом, с отягощением.

6. Спрывивание с высоты (до 50 см) с последовательным прыжком и ударом по зафиксированному мячу.
7. Многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания.
8. То же, но с наброса партнёра.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

1. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча. С места, после перемещения, после поворота и пр.
2. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке полёта.
3. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену.
4. То же, но мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять обманные движения.
5. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время, а потом и до поворота.

6. То же с поворотами, перемещениями.
7. Многократные прыжки с доставанием ладонями отметки на стене (щите).
8. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования.
9. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов.
10. То же, но в 1-1,5 м от сетки. Принятие исходного положения после шага вперёд.
11. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия.
12. То же, но с прыжком, стараясь над сеткой коснуться ладоней партнёра.
13. Нападающий имитирует разбег на нападающий удар. Блокирующий на другой стороне площадки выбирает место и время для блокирования. Повторяется многократно, сериями.

4.3. Техническая подготовка

Цель: Формирование и совершенствование соответствующих навыков. И овладение правильной техники.

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положений стойки игрока.

- Техническая подготовка
 - техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
 - техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.
 - техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность.

- Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
- Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь.
- Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча.
- Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища).
- Техника нападающего удара с имитацией передачи.
- Нападающий удар тихий, после имитации сильного. -Техника блокирования: одиночное, групповое.

4.4. Тактическая подготовка

Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.
2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.
3. Формирование умения наиболее эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий.
4. Развитие способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.

Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

Средства тактической подготовки.

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.

2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.
3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).
4. Двусторонние игры (с заданиями).
5. Контрольные игры и соревнования.

Методы тактической подготовки.

- Обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.
- Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации.
- Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести.
- Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.
- Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.
- Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов. Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.
- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов. Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.
- Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке.
- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.
- Обучение командным действиям в нападении. Учебная игра с заданием.
- Обучение командным действиям в защите. Учебная игра с заданием.

4.5 Инструкторская и судейская практика.

Представленная программа имеет целью подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих пра-

вила игры волейбола, правила поведения на игровой площадке и вне её, а также начинающих судей и инструкторов- общественников. Важным моментом является возможность учащихся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент развития спорта в нашей стране этот вопрос является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров и педагогов дополнительного образования, ДЮСШ, в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о новых кадрах в данной области.

Данный раздел учебной программы представляет собой список тем, позволяющих ознакомить учащихся:

- с основами организации и проведения учебно-тренировочных занятий;
 - с основами организации и проведения официальных соревнований по волейболу;
 - особенностями работы педагогов и тренеров по волейболу;
 - особенностями работы судей по волейболу.
1. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам волейбола.
 2. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощённым правилам).
 3. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам пляжного волейбола
 4. Проведение соревнований по пляжному волейболу. Выполнение обязанностей судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.
 5. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведённых игр

V. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

В области теории и методики:

- история развития волейбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к занятиям лыжным спортом;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области технической подготовки:

-основоить техники перемещений, стоек волейболиста в падении и защите;

- освоить техники верхник передач;***
- освоить технику передач снизу;***
- освоить технику верхнего приема мяча;***
- освоить технику нижнего приема мяча;***
- освоить технику нижней и верхней подач;***
- освоить технику блокирования одиночного и группового;***

Способы определения результативности программы

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнения контрольно-переводных и промежуточных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в соревнованиях. Обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и теоретической подготовки. Тесты принимаются в виде зачета на занятии.

Контрольные упражнения по ОФП и СФП

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода в следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений (таблица), в которые входят:

- 5 упражнений общей физической подготовки
- 3 упражнения специальной физической подготовки

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 баллов.

Каждое упражнение оценивается: 1бал – ниже норматива

2 бала – норматив

3 бала – свыше норматива

Обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений переводятся на следующий этап обучения. Обучающие набравшие в сумме меньше 16 баллов за 8 упражнений остаются повторно в группе того же года обучения или переводятся в спортивно-оздоровительные группы.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверку выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных нормативов;
- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний

№ п/п	Содержание требо- ваний	Возраст (лет) юноши									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	10,9	10,7	10,1	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5
2	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	170	190	200	210	220	230
3	Сгибание и разги- бание рук в упоре лежа	15	18	20	20	25	29	32	34	38	40
4	Поднимание туло- вища из положения лежа на спине	19	20	23	25	27	29	30	32	34	35
5	Верхняя передача мяча у стенки	4	6	10	12	14	17	20	24	28	32
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9
7	Верхняя прямая подача	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Челночный бег 5х6. Выполняется с высокого старта. На расстоянии 6м стоят стойки, испытуемый добегает до стойки, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

Бег 30м. Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

Прыжок в длину с места. Исходное положение: стоя носками ног к стартовой линии, приготовится к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходной положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Одна попытка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы рук – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей одной попытке за 30 сек.

Верхняя передача мяча у стенки: Выполняется на расстоянии 2-3м от стены. При выполнении должна сохраняться техника выполнения, руки над головой образуют воронку, локти впереди, ноги согнуты, разгибание происходит во время выполнения передачи. На выполнение дается три попытки.

Прием мяча снизу двумя руками: Выполняется с подачи с противоположной стороны сетки, мяч необходимо довести в зону номер три. Выполняется 10 подач в площадку.

Верхняя прямая подача: С 9 до 12 лет выполняется подача с укороченной площадки и соответственной высотой сетки, с 13 лет с обычной площадки. Мяч во время удара должен находиться выше верхнего плечевого пояса. Количество выполняемых подач 10.

5.1. Контроль в учебной программе

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
--------------	---------------	----------------	------------------	--------------------------

Предварительный	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных норм. тестов	Сентябрь	Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план
Текущий	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных норм. тестов	Январь	Внести изменения, добавления
Итоговый	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	Май	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся

VI. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕРЕЖЕНИЕ ПРОГРАММЫ

6.1 Организационно-педагогические условия

Реализация программы предполагает наличие спортивного и тренажерного залов.

6.2 Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал
- Волейбольные мячи – 15 шт.
- Медицинболы -1кг-5шт, 2 кг.5 шт.
- Скакалки – 15 шт.
- Конусы – 15 шт.
- Подвесные эспандеры – 2 шт.
- Скамейки гимнастические – 5 шт.

- Маты гимнастические- 5 шт.
- Гимнастическая стенка – 2 шт.
- Тумба для запрыгиваний – 1 шт
- Мяч баскетбольный – 1 шт
- Мяч футбольный – 1 шт
- Ленты гимнастические – 5 шт

Вспомогательное оборудование

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

6.3 Дидактические материалы

-видеозаписи;

6.4 Особенности организации учебного процесса и учебных занятий

Тренировочный процесс строится на личностно-ориентированном подходе. Разделение на подгруппы производится или по силам занимающихся, или с учетом игровых функций в команде (нападающие в одной подгруппе, связующие в другой и т. д.). Продолжительность выполнения отдельных заданий зависит от периода тренировки и конкретных задач занятия. Нападающие, например, больше внимания уделяют нападающему удару, связующие (защитники) - приему мяча и совершенствованию во второй передаче. При таком построении занятий время используется предельно производительно.

VII СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
2. Железняк Ю. Д. “Юный волейболист”. Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988.
3. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. “Физическая культура”. Высшая школа. 1989 г.
4. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для »ус...». пед. ин-тов].-- Мин.: Выш. школа, физ. воспитания 1979.
5. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988
6. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. “Физическое воспитание”. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.
7. Д. Железняк -«подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 1989г
8. А.Г. Фурманов. Игра в мини-волейбол. М.
9. Ю.О. Чехов. Основы волейбола. М. ФИС. 1979 г.

Приложение 1

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа» с.Красное
Краснинского муниципального района Липецкой области

Рабочая программа воспитания
к дополнительной общеобразовательной общераз-
вивающей программы физкультурно-
спортивной направленности
«Волейбол»

Сведения о педагоге:
Бетехтина О.С.

2025-2026г.

Пояснительная записка

1. Цель и задачи воспитания

Цель: формирование нравственных и морально-волевых качеств, а также социально-активной и творческой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции.

Задачи:

1. развивать такие морально-нравственные качества обучающихся как честность, доброту, совесть, ответственность;
2. развивать волевые качества обучающихся: самостоятельность, дисциплинированность, инициативность, принципиальность, самоотверженность, организованность;
3. воспитывать стремление к самообразованию, саморазвитию, самовоспитанию;
4. формировать нравственное отношение к человеку, труду и природе.

2. Виды, формы, содержание деятельности.

Модуль «Работа с родителями»

Работа с родителями или законными представителями обучающихся осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и учреждения в данном вопросе. Работа с родителями или законными представителями обучающихся осуществляется в рамках следующих видов и форм деятельности:

1. На групповом уровне:

- общие родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся;
- педагогическое просвещение родителей по вопросам воспитания детей, в ходе которого родители получают рекомендации педагога объединения и обмениваются собственным творческим опытом и находками в деле воспитания детей;
- информационное оповещение родителей через сайт учреждения, сообщества в социальной сети: размещается информация, предусматривающая ознакомление родителей с деятельностью МБОУ ДО «ДЮСШ» с.Красное

- участие родителей в мероприятиях учреждения и спортивно-массовых мероприятиях района
2. На индивидуальном уровне:
- обращение к специалистам по запросу родителей для решения острых конфликтных ситуаций;
 - участие родителей в педагогических советах учреждения, собираемых в случае возникновения острых проблем, связанных с обучением и воспитанием конкретного обучающегося;
 - помочь со стороны родителей в подготовке и проведении общих воспитательных мероприятий;

Модуль «Самоуправление»

Поддержка детского самоуправления в МБОУ ДО «ДЮСШ» с.Красное помогает педагогу воспитывать в обучающихся инициативность, самостоятельность, ответственность, трудолюбие, чувство собственного достоинства, а обучающимся – предоставляет широкие возможности для самовыражения и самореализации. Детское самоуправление в МБОУ ДО «ДЮСШ» с.Красное осуществляется следующим образом:

1. На уровне объединения – через деятельность выборных по инициативе и предложениям обучающихся объединения старост, активистов, представляющих интересы объединения в общих делах группы данной секции.

2. На индивидуальном уровне – через вовлечение обучающихся в планирование, организацию, проведение общих дел секции, через реализацию функций обучающимися, отвечающими за различные направления работы в секции.

Модуль «Наши ключевые дела»

Традиционные общие мероприятия детского о проводятся совместно педагогом и обучающимися, что объединяет их вместе в единый коллектив.

Формы работы:

- познавательно-развивающая деятельность (профилактические беседы, игры, конференции);
- праздничные мероприятия, посвященные календарным датам: День Матери, День Учителя, День защитника Отечества, День 8 Марта, День Победы, День России и др.

Модуль «Экскурсии, экспедиции, походы»

Экскурсии и походы помогают обучающимся расширить свой кругозор, получить новые знания об окружающей его социальной, культурной, природной среде, научиться уважительно и

бережно относиться к ней, приобрести важный опыт социально одобряемого поведения в различных ситуациях. На экскурсиях, в походах создаются благоприятные условия для воспитания у детей самостоятельности и ответственности, формирования у них навыков самообслуживающего труда, преодоления их инфантильных и эгоистических наклонностей, обучения рациональному использованию своего времени, сил, имущества.

Эти воспитательные возможности реализуются в рамках следующих видов и форм деятельности:

- выездные экскурсии на волейбольные матчи.
- традиционный летний велопоход.

3. Формы и методы оценки результатов воспитания, социализации и саморазвития обучающихся.

Критерием, на основе которого осуществляется анализ оценки воспитания, социализации и саморазвитие обучающихся, является динамика личностного развития обучающегося МБОУ ДО «ДЮСШ» с.Красное. Педагог дополнительного образования информацию о результатах воспитания обучающихся получает через наблюдение и диагностику.

Положительная динамика уровня воспитанности и образовательных результатов обучающихся анализируется по результатам участия в конкурсах, соревнованиях, фестивалях, проектах, а также на основе анализа посещения занятий, отсутствие случаев преступлений среди несовершеннолетних, низкий процент травматизма.

Внимание педагога уделяется следующим вопросам:

- какие проблемы личностного развития обучающихся удалось решить за учебный год;
- какие проблемы решить не удалось и почему;
- какие новые проблемы появились, над чем далее предстоит работать.

Календарный план воспитательной работы

Модуль	Название мероприятия	Форма проведения	Место и время проведения	Уровень
Работа с родителями	1.Собрание посвященное началу учебно-тренировочного года 2.Участие родителей с детьми в спортивно массовых мероприятиях для семей: -«Мама, папа, я – спортивная семья»)	Собрание Спортивно-массовые мероприятия	МБОУ ДО «ДЮСШ» с.Красного	Внутри детского объединения Районное мероприятие

	-Спортивная семейная эстафета 3.Мероприятие посвященное окончанию учебно-тренировочного года	Торжественная линейка		Внутри детского объединения
Самоуправление	«Выбор актива на предстоящий учебно- тренировочный год»	Круглый стол	МБОУ ДО «ДЮСШ» с.Красного	Внутри детского объединения
Наши ключевые дела	«День защитника Отечества» «День Победы» «День России»	Участие в конкурсах Митинг Участие в велопробеге	МБОУ ДО «ДЮСШ» с.Красного	Внутри детского объединения Районное мероприятие
Экскурсии, экспедиции, походы	Экскурсия на волейбольный матч Велопоход	Экскурсия Экскурсия	Спортивно-оздоровительный комплекс Атлант Краснинский район	Внутри детского объединения