

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная  
школа» с.Красное

Согласовано

Заместитель директора по УСР

(О.Ю. Черницына)

« 2 » сентября

2025 г.

г.



Утверждаю  
Н. Г. Одиректора МБОУДО

«ДЮСШ» с. Красное

О.Ю. Черницына  
сентября 20\_25 г.

# Общеразвивающая общеобразовательная программа

## Волейбол

Количество часов в неделю 6

Срок реализации: 1 год

Группа начальной подготовки группа

Составитель программы:  
Алдобаев И.О.

2025-2026 учебный год.

## **1. Пояснительная записка**

**Направленность** образовательной программы по волейболу

- физкультурно-спортивная.

Создавая программу учебно-тренировочных занятий по волейболу для детей 10-16 лет, мы опирались на типовую учебную программу по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ, допущенную Федеральным агентством по физической культуре и спорту (М., 2007).

### **Актуальность программы и педагогическая целесообразность.**

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Настоящая программа по волейболу предусматривает два этапа: этап начальной подготовки (НП) – 1 год, и реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, а именно:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учёта интересов всех граждан при разработке в реализации всех программ развития физической культуры и спорта;

**Цель программы:** содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка через обучение волейболу, привитие навыков здорового образа жизни детей и подростков, укрепление здоровья.

### **Задачи программы: на этапе начальной подготовки:**

- обучение основам техники перемещений, стоек, приему и передачи мяча;

- начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

На учебно-тренировочном этапе:

- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализа полученных данных;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, выполнение нормативов по видам подготовки.

обучающие:

- освоение техники игры в волейбол;
- ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовки инструкторов и судей по волейболу.

воспитывающие:

-подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитание социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

развивающие:

-содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся.

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и

теоретической подготовки (по истечении каждого года). Вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, республик, команд высших разрядов, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

### **Сроки реализации программы – 1 год.**

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной программы: с 10 до 16 лет.

При соблюдении организационно – методических и медицинских требований допускается снижение минимального возраста обучающихся на 2 года на этапе НП.

**Условия набора детей:** принимаются все дети желающие заниматься волейболом, не имеющие медицинских противопоказаний, по заявлению от родителей или законных представителей.

### **Наполняемость групп:**

- группа начальной подготовки первого года обучения – 15 человек;

<b>Формы</b>	<b>и</b>	<b>режим</b>	<b>занятий:</b>
--------------	----------	--------------	-----------------

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;

- рекреационные

- соревнования;

- учебно-тренировочные сборы;

- спортивно-оздоровительные лагеря;

- медицинский контроль;

- работа по индивидуальным планам в летний период.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 40 учебных недель:

- НП - 6 часов;

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных, учреждениях.

**Условия реализации программы:**

наличие спортивного зала, инвентаря для силовых тренировок, перекладины, мячей для спортивных и подвижных игр, видеоматериалов игр, соревнований, обучающих роликов.

**Ожидаемые результаты:**

Воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу. Улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одаренных детей. В результате обеспечения занятости детей сократятся случаи правонарушений среди них.

По общей физической подготовке: Развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально и коллективно. В течение года в соответствии с планом годичного цикла выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

**Способы определения результативности:**

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

промежуточная и итоговая аттестация.

## **2. Учебно-тематический план.**

### **Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке по волейболу.**

<b>Началь ной подгото вки</b>	<b>Этапы подготовки</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления</b>	<b>Минимальное число учащихся в группе</b>	<b>Максимальное кол-во учебных часов в неделю</b>
		1	10	15	6

### **ТРЕБОВАНИЯ**

для перевода, обучающегося на следующий этап спортивной подготовки.

Зачисление или перевод на этап спортивной подготовки	Требования по спортивной подготовке	Требования по специальной физической подготовке	Требования по общей физической подготовке
<b>Этап начальной подготовки</b>			
1 год	Участие в соревнованиях (2 -соревнования)	Без требований	Сдача 4-х контрольных нормативов
<b>Учебно-тренировочный этап</b>			
1 год	Выполнение норматива 3 юн. разряда	Сдача 4-х контрольных нормативов	Сдача 4-х контрольных нормативов

## **Учебный план учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ по волейболу (ч)**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы подготовки</b>	<b>ГНП</b>
1	Теоретическая подготовка.	4
2	Общая физическая подготовка.	50
3	Специальная физическая подготовка.	79
4	Техническая подготовка.	98
5	Тактическая подготовка.	31
6	Интегральная подготовка.	20
7	Инструкторская и судейская практика.	-
8	Соревнования.	18
Контрольно-переводные испытания.		12
10	Восстановительные мероприятия.	-
	Общее количество часов.	<b>312</b>

Продолжительность учебного года 40 недель. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую и тактическую и подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

### **Соотношение средств на виды подготовки по этапам и годам подготовки (%)**

<b>Этапы многолетней подготовки и группы</b>	<b>ОФП</b>	<b>СФП</b>	<b>Техническая</b>	<b>Тактическая</b>	<b>Интегральная</b>
Этап начальной подготовки	33	16	27	14	10
1-3-й годы учебно-тренировочного этапа	21	19	28	16	15
4-5-й годы учебно-тренировочного этапа	18	20	25	18	19

### **Примерный план-график распределения учебных часов в группах начальной подготовки 1 года обучения.**

<b>№ п\п</b>	<b>Разделы подготовки</b>	<b>IX</b>	<b>X</b>	<b>XI</b>	<b>XII</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>	<b>VIII</b>	<b>Всего</b>
1	Теоретическая подготовка	-		1		1		-	1		1	-	-	4
2	Общая физическая подготовка	5	3	4	3	5	4	4	5	5	4	4	4	50
3	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	79
4	Техническая подготовка	4	3	4	3	4	4	4	5	4	3	4	5	98
5	Тактическая подготовка	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	31
6	Интегральная подготовка	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	20

7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Соревнования	-	-	-	5	4	5	4	-	-	-	-	-	-	18
9	Контрольно-переводные испытания	3	3	-	-	-	-	-	3	3	-	-	-	-	12
10	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<u>Всего</u>														312

### **3. Методическое обеспечение программы.**

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе волейболистов высокого класса для команд высших разрядов.

**Этап начальной подготовки (НП).** На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки учащихся.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

- обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

## **4. Содержание изучаемого курса**

### **4.1. Теоретическая подготовка.**

#### **Этап начальной подготовки.**

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

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

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

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

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

6. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

## **4.2. Практическая подготовка**

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая для мышц рук и плечевого пояса, вторая для мышц туловища и шеи, третья для мышц ног и таза. Упражнения выполняются с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки) и без предметов, на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад. Соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, в длину с места, тройной прыжок с места, в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность, метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и

нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зритльному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии, тоже, но перемещение приставными шагами.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов, на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом

(двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями. Штанга вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения, приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, (пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних досоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

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 - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение 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). Передвижение 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).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая

расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

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

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибом при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

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.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

## Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернувшись на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней, на противоположных сторонах площадки, один из них двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараясь над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

#### **4.3.Техническая подготовка**

##### **Этап начальной подготовки.**

###### **Техника нападения.**

###### Перемещения и стойки.

Стойка основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами: лицом вперёд, 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.

### Подачи.

Нижняя прямая (боковая); 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 месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах стоя и в прыжке. Бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу, 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 6 м), прием нижней прямой подачи.

#### Прием снизу двумя руками.

Прием подвешенного мяча, наброшенного 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.

#### Блокирование.

Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях стоя на подставке и в прыжке.

## **4.4. Тактическая подготовка.**

### **Этап начальной подготовки.**

#### **Тактика нападения.**

##### Индивидуальные действия.

Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке.

Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом.

Подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

##### Групповые действия.

Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.

Игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. Игроков задней и передней линии при первой передаче. Игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

##### Командные действия.

Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

#### **Тактика защиты.**

##### Индивидуальные действия.

Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

##### Групповые действия.

Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2, игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и передачи (обманы). Игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

##### Командные действия.

Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

## **Тактика нападения.**

### Индивидуальные действия.

Выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны. Выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны. Имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке. Имитация второй передачи вперед и передача назад. Имитация передачи назад и передача вперед. Имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке). Нападающий удар через «слабого» блокирующего. Имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

### Групповые действия.

Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке, стоя на площадке - с отвлекающими действиями. Игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями). Игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах). Игроков зон 2, 3, 4 в доигровке при первой передаче на удар. Игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче). Игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зон 3, 2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи. Игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии. Игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

### Командные действия.

Система игры через игрока передней линии - прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на

площадке с отвлекающими действиями). Первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3. В доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар. Первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 - в зоны 3, 4, из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему. Система игры через выходящего - прием подачи и первая передача игроку зон 1 (6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны). В доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

### **Тактика защиты.**

#### Индивидуальные действия.

Выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий). Выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

#### Групповые действия.

Взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов). Игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад». Игроков зон 3 и 2, 3 и 4, 2,3,4 при блокировании игрока зоны 4 (прием мяча от удара или страховка). Игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка). Игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4. Игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»). Крайних защитников на страховке с блокирующими игроками. Игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов. Сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

#### Командные действия.

Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4). При приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока. Системы игры - при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником). При приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий). Сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».

#### **4.5. Интегральная подготовка.**

##### **Этап начальной подготовки.**

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях, индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
4. Многократное выполнение технических приемов подряд, то же - тактических действий.
5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»), игра в волейбол без подачи.
6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

## **4.6 Инструкторская и судейская практика**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

### **Первый год обучения.**

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

## **4.7. Соревнования.**

### **Соревнования по технической подготовке.**

#### **Этап начальной подготовки.**

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

### **Соревнования по физической подготовке.**

#### **Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочный.**

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5x6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).

6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

### **Соревнования по игровой подготовке.**

#### **Этап начальной подготовки.**

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).

2. Волейбол                    2x2,                    3x3,                    4x4,                    6x6.

### **4.8. Контрольные испытания (приемные и переводные)**

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.**

Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
<i>Раздел «Общая физическая подготовленность»</i>		
Бег на 30 м, с	5,7	5,1
Бег на 30 м (5x6), с	11,5	11,0
Прыжок в длину с места, см	187	208
Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см	44	54
Бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы, м: — из положения сидя	5,4	7,0
	10,0	12,5
— из положения стоя		
Становая сила, кг	75	95
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>		
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4
Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	3

Прием подачи и первая передача в зону 3	3	3
Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

## **Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату.**

(девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)			Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)						
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
<b>«Техническая подготовка»</b>											
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4	5	5	5				
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4				3	4	5	6			
3.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)				3	4	5	5	8	5	
4.	Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая в пределы площадки; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке	3	3	4	3	4	5	3	3	4	
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (для 16-17 лет – с низкой передачи)				3	3	4	3	3	4	
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 ( для 16-17 лет – с передачи за голову)				2	3	4	3	2	3	
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность				2	3	4	6	6	7	
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3	4						
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали					2	3	4	4	5	
<b>«Тактическая подготовка»</b>											
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) по сигналу				3	3	4	4	6	5	
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) по сигналу								4	2	
3.	Нападающий удар, либо «скидка», в				3	4	4	5	4	5	

	зависимости от того, поставлен блок или нет								
4	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (для 16 лет и старше – вторая передача выходящим игроком)			3	4	4	5	4	5
5.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара – по диагонали			4	5	5	5	3	4
6.	Командная организация защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников		4	4	5	6	7	8	8
<b>«Интегральная подготовка»</b>									
1.	Прием снизу – верхняя передача	5	6	7	8	6	7	7	
2.	Нападающий удар – блокирование					4	5	6	6
3.	Блокирование – вторая передача					5	6	7	8
4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий – к нападению				3	3	3	3	6
<b>«Спортивный результат»</b>									
1.	Потери подач в игре, %	40	35	30	25	20	18	16	14
2.	Эффективность нападения в игре , % : — выигрыш — проигрыш				30 25	40 25	40 25	40 20	35 16
3.	Полезное блокирование в игре , %				25	30	30	30	35
4.	Ошибки при приеме подачи в игре , %		30	26	22	20	18	14	12

#### **4.9. Восстановительные мероприятия.**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок

- неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

## 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 общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»

Тренер-преподаватель:  
Алдобаев И.О.

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

Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

## **5. Список литературы.**

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 680  
"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол"  
(Зарегистрировано в Минюсте России 14.10.2013 N 30162)