**Муниципальное бюджетное учреждение**
**дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»**
**Рузаевского муниципального района**

Принята
На заседании педагогического совета
Протокол№1 от 30.08.2023 г.

Утверждаю
ИО Директора МБУ ДО «ДЮСШ»
М.Г.Калинина

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

## физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

**Возраст обучающихся 7-18 лет**
**Срок реализации: 8 лет**

**Составили: Заместитель директора по УВР Калинина М.Г.**
**Заместитель директора по СМР Сафронова Е.Г.**

Рузаевка 2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ


| № п/п | Наименование разделов | Стр. |
|---|---|---|
| **1.** | **Пояснительная записка** | **3** |
| 1.1 | Характеристика вида спорта | 4 |
| 1.2. | Цели и задачи образовательной программы | 4 |
| 1.3. | Условия прохождения программы | 5 |
| 1.4. | Срок обучения | 6 |
| **2.** | **Учебный план** | 9 |
| 2.1. | План результата освоения образовательной программы | **10** |
| 2.2. | Календарный учебный график | 11 |
| **3.** | Методическая часть | **14** |
| 3.1. | Методика содержания работы по предметным областям | 14 |
| 3.2. | Общая физическая подготовка | 16 |
| 3.3. | Специальная физическая подготовка | 17 |
| 3.4. | Техническая подготовка | 19 |
| 3.5. | Тактическая подготовка | 20 |
| 3.6. | Интегральная подготовка | 20 |
| 3.7. | Методы выявления и отбора одаренных детей | 21 |
| 3.8. | Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы | 21 |
| **4.** | **Воспитательная и профориентационная работа** | **22** |
| **5.** | **Система контроля** | **24** |
| **6.** | **Материально-техническое обеспечение** | **26** |
| **7.** | **Перечень информационного обеспечения** | **27** |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана на основе следующих документов:

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- ✓ Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- ✓ Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- ✓ Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р)
- ✓ Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».
- ✓ Методические рекомендации Минобрнауки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Министерство образования и науки России от 18.11.2015 г. (№09-3242)
- ✓ Устава МАУ ДО ДЮСШ;
- ✓ Локальные нормативные акты МАУ ДО ДЮСШ;

## 1.1. Характеристика вида спорта.

Волейбол - очень популярная спортивная командная игра. Международная федерация волейбола объединяет 220 стран мира, а впервые об этой игре упоминается еще в древнеримских хрониках III века до нашей эры. Как современная игра этот вид возник в 1895 году в США. Волейбол такой вид спорта, при занятии которым повышается соревновательный азарт, воспитывается стойкость характера и закалка духа. Волейбол развивает быстроту движения, реакцию, прыгучесть, силу. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия волейболом вызывают значительные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах, в частности улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность; улучшается общий обмен веществ. Игра – весьма эффективное средство сохранения и укрепления здоровья и физического развития ребенка. В процессе игровой деятельности, учащиеся испытывают положительные эмоции, поэтому игра представляет собой средство как физического развития, так и средство отдыха.

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

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях 3 сложности: базовом и углубленном; распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

**Актуальность программы** для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Новизна программы** – разделение обучение на три этапа (стартовый, базовый и продвинутый) согласно приказа Минспорта РФ от 31.03.2022года .

Программа предназначена для обучающихся 7-18 лет. Срок реализации – 8 лет. Минимальное количество учащихся в группе – 15 человек.

## 1.2. Цели и задачи образовательной программы.

**Цель программы:** формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса волейболистов на различных уровнях сложности и годах обучения (в течение всего срока реализации программы до 8 лет). Программный материал объединен предполагает решение следующих основных **задач**:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся,
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и **направлена на:**

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в волейболе,
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей,
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в первую очередь в волейболе,
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

## 1.3. Условия прохождения программы.

Прием на обучение по программе проводится на основании индивидуального отбора (далее- отбор). Отбор обучающихся осуществляется с сентября текущего года, и до сроков, установленных Уставом учреждения. Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность учебного процесса. На первый год обучения зачисляются лица с 7 лет, желающие заниматься спортом, прошедшие процедуру отбора и не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни:

- систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально- этических и волевых качеств, определение специализации.
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Основной формой тренировочного процесса являются групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, самостоятельная работа.

Разработанная дополнительная общеразвивающая программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для волейбола и характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью;

2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса.

3. Направленностью на реализацию принципа системности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

4. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

5. Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Нормативной основой зачисления в МБУ ДО «ДЮСШ» Рузаевского муниципального района на отделение волейбола и комплектования групп является Устав ДЮСШ, Положение о приеме учащихся на обучение в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Рузаевского муниципального района и наличие медицинского заключения участкового педиатра ребенка.

## 1.4. Срок обучения

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу рассчитана на 8 лет (2 года для стартового уровня 4 года для базового уровня и 2 года для продвинутого уровня) комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет, в зависимости от желания обучающегося закончить обучение или продолжить его, а также от его способностей и возраста.

Минимальный возраст для зачисления на обучение. В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены с 7 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены

в таблице 1.

| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления, лет | Наполняемость в группах | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года |
|---|---|---|---|---|
| **Стартовый уровень** | | | | |
| 1 год | 7-10 | 15-25 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 2 год | 8-11 | 15-25 | 6 | |
| **базовый уровень сложности** | | | | |
| 3-й год | 9-12 | 15-25 | 8 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, юношеских разрядов |
| 4-й год | 10-13 | 15-25 | 8 | |
| 5-й год | 11-14 | 15-25 | 10 | |
| 4-й год | 12-15 | 15-25 | 10 | |
| **Углубленный уровень сложности** | | | | |
| 7-й год | 14-17 | 15-25 | 12 | Выполнение нормативов по СФП, спортивных разрядов |
| 8-й год | 15-18 | 15-25 | 12 | |

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации №939 от 15 ноября 2018 года.

Последовательность обучения. Учебный план включает в себя уровни обучения: стартовый уровень- 2 года базовый уровень - 4года, продвинутый уровень – 2 года.

План Учебного процесса базового и углубленного уровня сложности представлен в таблице 2.

# ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

отделения волейбола МБУ ДО « ДЮСШ» на 2023-2024 учебный год

таблица№2

| № п/п | Раздел программ | Стартовый уровень | | Базовый уровень | | | | Продвинутый уровень | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год | 1 год | 2 год |
| 1. **Обязательные предметные области** | | | | | | | | | |
| 1.1. | ***Теоретическая подготовка*** | 24 | 24 | 34 | 34 | 34 | 34 | 50 | 50 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 76 | 76 | 98 | 98 | 112 | 112 | - | - |
| 1.3. | Общая и специальная физическая подготовка | | | | | 42 | 42 | 76 | 76 |
| 1.4. | Вид спорта | 74 | 74 | 100 | 100 | 114 | 114 | 150 | 150 |
| 1.5. | Основы профессионального самоопределения | - | - | - | - | - | - | 150 | 150 |
| **2. Вариативные предметные области** | | | | | | | | | |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 74 | 74 | 100 | 100 | 114 | 114 | 50 | 50 |
| 2.2. | Судейская подготовка | | | | | | | 24 | 24 |
| 3. | Физкультурные и спортивные мероприятия | План спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | |
| 4. | Контрольные испытания(аттестация) | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | Количество часов в неделю | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 |
| | Максимальное количество занятий, часов | 3 раза по 2 часа | 3 раза по 2 часа | 4 раза по 2 часа | 4 раза по 2 часа | 5 раз по часа 2 | 5 раза по часа 2 | 4 раза по 3 часа | 4 раза по 3 часа |
| Общее количество часов в год | | 252 | 252 | 336 | 336 | 420 | 420 | 504 | 504 |
| Количество тренировок в год | | 168 | 168 | 168 | 168 | 168 | 168 | 168 | 168 |
| Количество человек в группе | | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 12-15 | 12-15 |

## 2.1. Планируемые результаты освоения образовательной программы.

Результатом освоения дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта волейбол является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

**В области теории и методики физической культуры и спорта:**

- знать историю развития избранного вида спорта;
- понимать какое место и роль занимает физическая культура и спорт в современном обществе;
- знать основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- понимать основы спортивной подготовки;
- иметь необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- уметь применять гигиенические знания, умения и навыки;
- знать о режиме дня, закаливание организма, здоровом образе жизни;
- иметь представление о основах спортивного питания.

**В области общей физической подготовки:**

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- уметь применять на практике различные комплексы физических упражнений;
- способствовать укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки.

**В области технико-тактического обучения:**

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения, для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
- знать требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- знать требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**В области « подвижные игры»:**

- уметь развивать основные физические качества (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) средствами подвижных игр;

## 2.2. Календарный учебный график МБУ ДО «ДЮСШ» на 2023-2024 учебный год.

### I. Продолжительность учебного года:

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей

(СП 2.4.3648-20)

Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и уровням сложности).

Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Занятия учащихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБУ ДО «ДЮСШ» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.

Начало учебного года – 01.09.2023 г; окончание учебного года – 20.06.2024г.

Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Каникулы:

- зимние с 01.01.2023г. по 08.01.2024г.
- летние с 20.06.2024г. по 31.08.2024г.

Праздничные и выходные дни:

1,2,3,4,5,6,7,8 января – Новогодние каникулы;

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

3 мая – Праздник Весны и труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября – День народного Единства

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 42 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Утверждение контингента обучающихся, количество групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 01 октября.

Таблица№3

| Этап образовательного процесса | Базовый уровень | | | | | | Углубленный уровень | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1год | 2год | 3год | 4год | 5год | 6гол | 1 год | 2 год |
| Начало учебного года | 1 сентября | | | | | | 1 сентября | |
| Продолжительность учебного года | 42 недели | | | | | | 42 недели | |
| Продолжительность учебной недели | Шестидневная рабочая неделя, с одним выходным ( в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и этапу подготовки) | | | | | | | |
| Продолжительность занятий | 45 минут | | | | | | 45 минут | |
| Промежуточная итоговая аттестация | Сдача контрольных нормативов – сентябрь, октябрь<br>Сдача контрольно-переводных нормативов - май | | | | | | | |
| Окончание учебного года | 20 июня | | | | | | 20 июня | |
| Каникулы летние | Учебно-тренировочные занятия проводятся по индивидуальным планам | | | | | | | |
| Минимальная продолжительность одного тренировочного занятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Количество тренировочных занятий в неделю | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| Сдача контрольно-переводных нормативов(промежуточная аттестация) | май | | | | | | | |
| Участие в соревнованиях | в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | |
| Прохождение медицинского обследования (получение допуска к занятиям и к участию в соревнованиях) | Сентябрь - ноябрь | | | | | | | |

**II. Регламент образовательного процесса:**

Режим функционирования Учреждения устанавливается шестидневный, продолжительность ежедневных занятий регламентируется этапом подготовки.

Количество учебных часов в неделю в группах по году обучения составляет:

| | | |
|---|---|---|
| Стартовый уровень – | 1-ого года обучения | – 6 часов, |
| | 2-ого года обучения | – 6 часов, |
| Базовый уровень - | 3-ого года обучения | – 8 часов, |
| | 4-ого года обучения | – 8 часов, |
| . | 5-ого года обучения | – 10 часов, |
| | 6-ого года обучения | – 10 часов, |
| Продвинутый уровень | 7-ого года обучения | – 12 часов, |
| | 8-ого года обучения | – 12 часов, |

**III. Режим занятий**

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО «ДЮСШ» Рузаевского муниципального района.

Продолжительность 1 часа учебного занятия - 45 минут.

Продолжительность одного занятия в группах

Стартовый уровень - не должна превышать двух академических часов,

Базовый уровень - не должна превышать двух академических часов,

Продвинутый уровень – трех академических часов при не менее, чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю;

Учебные нагрузки обучающихся не превышают предельно допустимых норм.

**IV. Итоговая аттестация.**

Май 2023 г.- по результатам соревнований и сдачи контрольно-переводных нормативов, разработанных на основании программ по видам спорта.

**V. Родительские собрания** проводятся на отделениях по видам спорта по усмотрению тренеров-преподавателей не реже двух раз в год.

**IV. Итоговая аттестация.**

Май 2024 г.- по результатам соревнований и сдачи контрольно-переводных нормативов, разработанных на основании программ по видам спорта.

**V. Родительские собрания** проводятся на отделениях по видам спорта по усмотрению тренеров-преподавателей не реже двух раз в год.

**VI. Режим работы:**

- Тренеров-преподавателей - согласно тарификации и утвержденному расписанию занятий.

# 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

**Объем учебной нагрузки**

Таблица 4

| Показатель учебной нагрузки | | Уровни сложности программы | | |
|---|---|---|---|---|
| | Стартовый уровень | Базовый уровень | | Продвинутый уровень |
| | 1-2 годы обучения | 3-4 годы обучения | 5-6 годы обучения | 7-8 годы обучения |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 | 5 |
| Общее количество часов в год | 252 | 336 | 420 | 504 |
| Общее количество тренировок в год | 126 | 168 | 210 | 210 |

## 3.1. Методика содержания работы по предметным областям

### Теоретическая подготовка

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и интегральную.

*Формы теоретических занятий:* беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

*Организация:* специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

***Развитие волейбола в России и за рубежом.***

Развитие волейбола в России. Значение и место волейбола в системе физического воспитания.

Всероссийские соревнования по волейболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских волейболистовв международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Международные и

российские юношеские соревнования.

Современный волейбол и пути его дальнейшего развития.

### *Сведения о строении и функциях человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.*

Краткие сведения о строении и функциях человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

### *Гигиенические знания и навыки.*

Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

### *Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.*

Врачебный контроль при занятиях волейболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям баскетболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Основные приёмы массажа. Массаж перед тренировками и соревнованиями, во время соревнований. Противопоказания к массажу.

### *Правила игры. Организация и проведение соревнований.*

Разбор правил игры. Правила и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система

розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их формы и порядок представления.

Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований

### 3.2. Общая физическая подготовка

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук** и **плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса, различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перемазыванием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовьнх качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

### 3.3. Специальная физическая подготовка

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести**. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и

со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжетки па голенях, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом **1—5** кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью.

Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2—3 м.

**Упражнения для развития специальной выносливости**. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

## 3.4. Техническая подготовка

Техническая подготовка волейболиста направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность.

Освоение техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. На начальном этапе разучиваются перемещения и стойки, верхняя и нижняя передачи, подача, нападающий удар. Общая физическая подготовка включают в себя: гимнастические упражнения(без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах и др.); акробатические упражнения: (группировки, перекаты, кувырки вперед и назади др.); легкоатлетические упражнения(челночный бег; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями и др.);спортивные и подвижные игры (баскетбол, футбол, салки, чехарда и др.).Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения на развитие: скорости (бег с остановками и изменением направления и др.); прыгучести (выпрыгивания из глубокого приседа, прыжки с отягощениями и др.);силы (различные броски набивного мяча и др.).

На этапе детализированного разучивания двигательного действия происходит углубленное овладение техническим арсеналом. Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств необходимых волейболисту при выполнении подачи, приеме и передачи мяча, нападающего удара, блокировании.

Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия. При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

## 3.5. Тактическая подготовка

Тактика- это действия, поведение волейболиста на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. Тактическая подготовка направлена на формирование способности волейболиста к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию игры в волейбол.

Для решения тактических задач игры в волейбол характерны индивидуальные, групповые и командные действия.

Тактическая подготовка- это обучение волейболистов правильно принимать решения относительно своих действий и поведения в конкретной ситуации. Она состоит из двух главных частей - теоретической и практической подготовки каждого волейболиста.

Необходимо постоянно проводить специальные теоретические занятия, на которых: рассказывать волейболистам о различных тактических вариантах ведения игры; показывать видеосъемки тактических действий своей команды и команд соперников; изучать тактические действия своих соперников; изучать тактическую подготовленность зарубежных спортсменов.

Практическая тактическая подготовка–это многократное выполнение специальных тактических заданий, вариантов тактиктических действий во время тренировочных занятий и на основных соревнованиях.

Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена выбранным видом спорта и выступлений в соревнованиях.

Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня технико-тактического мастерства волейболиста и навыка его использования вне зависимости от уровня соревнований и мастерства соперника. При планировании тактиктических действий на конкретных соревнованиях необходимо обращать внимание на составление тактического плана с известным соперником и его реализация.

## 3.6. Интегральная подготовка

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями)

- Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных способностей в единстве;
- Чередование изученных технических приѐмов и их способов в различных сочетаниях;
- Многократное выполнение технических приѐмов подряд, то же тактических действий;
- Подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи;
- Учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.
- Контрольные игры – активно используются как компонент тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям.

### 3.7. Методы выявления и отбора одаренных детей

Система отбора перспективных спортсменов неразрывно связана с многолетней подготовкой в процессе обучения, она начинается с раннего школьного возраста и заканчивается отбором в сборные команды. В учреждении тренера – преподаватели проводят мониторинг достижений свих воспитанников, ведут личные карточки обучающихся, динамику физических способностей посредствам принятия контрольных нормативов. Так же ведется общий мониторинг достижений обучающихся. Информация о достижениях обучающихся выкладывается на сайт учреждения

### 3.8. Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы

Для достижения поставленных целей и задач перед занимающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

-проводить тренировочные занятия в соответствии с учебной программой;

-готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;

-использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать занимающихся;

-организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;

-провести инструктаж занимающихся по технике безопасности;

-вести журнал учета инструктажа, следить, чтобы все ознакомились с инструкцией и расписались в специальном журнале;

-проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);

-перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;

-приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

## 4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главными задачами воспитания являются:

— понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни, безопасного поведения;
— культуры самоконтроля своего физического состояния;
— стремления к соблюдению норм спортивной этики;
— уважения к старшим, наставникам;
— дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
— сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
— интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
— стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

В процессе тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям баскетболом, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Большое внимание в воспитательной работе необходимо уделять формированию понятия «спортивная честь», воспитывать смелость и выдержку, настойчивость и решительность.

Центральной фигурой во всей воспитательной системе является тренер-преподаватель. Воспитательные функции тренера-преподавателя не ограничиваются лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований, а повседневно сочетаются с задачами общего воспитания.

Тренер постоянно ставит перед спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. При этом эффективность воспитательной работы зависит от вариативности средств и методов обучения.

Особое место в воспитательной работе занимает патриотическое воспитание обучающихся. При проведении соревнований используются государственный флаг и гимн России, озвучиваются имена спортсменов, в честь которых проводятся соревнования. Итоги участия в соревнованиях обучающиеся видят на информационном стенде школы, тем самым получая информацию о ведущих спортсменах.

# План воспитательной работы

| № | Содержание | Сроки выполнения |
|---|---|---|
| 1 | «Дни открытых дверей» организация и проведение мероприятий по привлечению детей в спортивную школу | сентябрь 2023г. |
| 2 | Мероприятия на тему: «Мы против террора» | 01.10.2023 г. |
| 3 | Профилактические мероприятия «Внимание, дети!» | . |
| 4 | Приглашение родителей на просмотр школьных и городских соревнований. | В течение года |
| 5 | Тематические беседы, лекции на темы морали, этики и культуры, семейных ценностей, любви и бережного отношения к России, городу, семье, школе. | В течение года |
| 6 | Акция Рузаевского муниципального района «Спорт вместо наркотиков» | Ноябрь 2023 г. |
| 7 | Спортивные мероприятия среди учащихся, взрослого населения, дополнительного образования по приемке нормативов ВФСК ГТО | в течении года |
| 8 | Встречи воспитанников с ветеранами спорта | В течение учебного года |
| 9 | Привлечение к занятиям в спортивных отделениях детей, находящихся в социально-опасном положении | В течение учебного года |
| 10 | Проведение в спортивных отделениях ДЮСШ мероприятий, посвященных пропаганде здорового образа жизни | В течение учебного года |
| 11 | Спортивно-массовые мероприятия «Ура, каникулы!» в дни каникул с привлечением воспитанников к судейству соревнований. | май 2024г. |
| 12 | Освещение в средствах массовой информации успехов и достижений учащихся | В течение учебного года |
| 13 | Оформление стендов:<br>- результаты участия воспитанников ДЮСШ в соревнованиях;<br>- «Лучшие спортсмены школы»;<br>- Безопасность дорожного движения;<br>- Здоровый образ жизни и т.д. | В течение учебного года |

## 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса,
так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной
деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки.
Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап(период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе наследующий этап (период) обучающихся, давших контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены напрежнем этапе (периоде)подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Форма итоговой аттестации: сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.

По завершению сдачи итоговой аттестации обучающимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

## Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке

Таблица №5

| Вид физической подготовки | Нормативы | базовый уровень сложности | | | | | | | | | | | | углубленный уровень сложности | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 год | | 2 год | | 3 год | | 4 год | | 5 год | | 6 год | | 1 год | | 2 год | |
| | | **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** |
| Общая физическая подготовка | Бег 30 м, сек | 6,6 | 6,8 | 6,4 | 6.6 | 6.2 | 6,4 | | | | | | | | | | |
| | Челночный бег 3х 10 метров | 10.0 | 10.5 | 9.8 | 10.0 | 9.5 | 9.8 | 9.0 | 9.5 | 8.5 | 9.0 | 8.0 | 8.8 | 7.8 | 8.5 | 7.6 | 8.2 |
| | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 155 | 170 | 160 | 175 | 165 | 195 | 175 | 208 | 185 | 216 | 195 | 235 | 205 | 255 | 215 |
| | Поднимание туловища (за 1 мин) | 30 | 27 | 35 | 33 | 40 | 38 | 42 | 40 | 44 | 42 | 46 | 45 | 48 | 48 | 50 | 50 |
| | Сгибание рук в упоре лёжа (раз) | 18 | 8 | 19 | 9 | 20 | 10 | 21 | 11 | 22 | 12 | 23 | 17 | 24 | 20 | 25 | 22 |
| | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 40 | 34 | 45 | 38 | 54 | 44 | 58 | 46 | 63 | 50 | 70 | 52 | 75 | 55 | 80 | 60 |
| | Бег 300 м (мин.сек) НП<br>бег 600 м (мин.сек) УТГ | 1,16 | 1,20 | 1,07 | 1,15 | 0,55 | 1,00 | 1,55 | 2,10 | 1,45 | 1,55 | 1,35 | 1,40 | 1,32 | 1,37 | 1,32 | 1,37 |
| Специальная физическая подготовка | Передвижения (сек.) | - | - | - | - | - | - | 9,0 | 9,5 | 8,7 | 9,0 | 8,5 | 8,8 | 8,3 | 8,7 | 8,3 | 8,7 |
| | Передача мяча (сек, попадания в зоны) | - | - | - | -- | - | - | 13,8 | 14,1 | 13,6 | 13,9 | 13,5 | 13,8 | 13,2 | 13,6 | 13,2 | 13,6 |

## 6. Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся на базе школьных спортивных залов, уличных площадок с травяным и асфальтовым покрытием.

*Перечень спортивного инвентаря и оборудования:*

Мячи волейбольные:

Мяч должен быть накачен до такой степени воздушного давления, чтобы при падении на игровую площадку с высоты 180 см, измеренной от нижней по- верхности мяча, он отскакивал на высоту не менее чем 120 см и не более чем 140 см, измеренную до верхней поверхности мяча.

Сетки волейбольные

Стойки волейбольные

Манишки разного цвета.

Барьеры для прыжков.

Скакалки гимнастические.

Фишки.

Секундомер.

Мяч для футбола, баскетбола

# 7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для дюсш,, сдюш олимпийского резерва «Советский спорт» Москва, 2009
2. М.Н.Давыденко, В.Г. Никитушкина. Единая спортивная классификация 2001-2005 гг: часть2 – Москва: Советский спорт, 2002г
3. А.С. Эдельман. Справочник «Физкультура и спорт» Москва, 1984
4. Эйнгорн А.Н. 500 упражнений для волейболистов. - М.: Физкультура и спорт, 1959.
5. Перльман М.Р. Специальная физическая подготовка волейболистов. - М.: Физкультура и спорт, 1968.
6. Амалин М.Е. Тактика волейбола. - М.: Физкультура и спорт, 1962.
7. Железняк Ю.Д., Кпещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб.пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1967.
8. .Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих. - М.: Физкультура и спорт, 1965.
9. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсменов. - Минск, 1982
10. Волейбол. Официальные волейбольные правила соревнований с учетом последних изменений. «Олимпия. Человек» Москва, 2007
11. В.А. Кунянский. Практикум для судей «ТВТ Дивизион» Москва, 2004
12. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт,
13. А. Соскин. Все о волейболе. Клубы «Физкультура и спорт» Москва, 2009
14. Волейбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным видам спорта Сибирский государственный университет физической культуры и спорта г.Омск, 2004
15. http://www.volley.ru/pages/497/p1/
16. Б.Л. Виера, Б.Д. Фергюсон. «Волейбол: шаги к успеху» - М; ООО «Издательство АСТ»; «Издательство Астрель», 2004 г.