

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Иркутского районного муниципального образования
«Спортивная школа»

Принята:
на заседании
методического совета
протокол № 4 « 28 » июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МКУ ДО ИРМО
«Спортивная школа»
Е.П.Потапова
приказ № 170 от « 01 » августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВОЛЕЙБОЛУ
(СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП)**

Разработчики программы:
Тренер-преподаватель по волейболу
Арбатский Б.А.

Иркутский район
2024 год.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

№	Содержание	Стр.
	Пояснительная записка.....	3
1.	Характеристика вида спорта.....	7
2.	Форма проведения занятий.....	8
3.	Учебный план.....	9
4.	Учебно-тематический график.....	9
5.	Содержание программного материала.....	11
5.1.	Теоретическая подготовка.....	11
5.2.	Общая физическая подготовка.....	12
5.3.	Специальная физическая подготовка.....	13
5.4.	Технико-тактическая подготовка.....	16
5.6.	Спортивные и подвижные игры.....	18
6.	Методическое обеспечение программы.....	18
7.	Система контроля и зачетные требования.....	26
8.	Воспитательная работа.....	29
9.	Условия обеспечения реализации программы.....	32
9.1.	Материально-техническое обеспечение.....	33
9.2.	Перечень информационного обеспечения.....	33

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп по волейболу (далее Программа) составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическим рекомендациям по разработке дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г №09 3242);
- Уставом спортивной школы;
- Других нормативно-правовых актов в области образования и спорта.

Направленность данной Программы - физкультурно-оздоровительная.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование техники физических упражнений, подвижных игр, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень физического развития ребенка. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания.

Актуальность программы заключается в том, что на сегодняшний день её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Программа благотворно воздействует на все системы детского организма. Необходимость подготовки гармонично-развитых в физическом отношении детей назрела давно.

Такая подготовка помогает изучать основы развития двигательных качеств, средствами волейбола.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения большего количества учащихся в социально-активные формы физической деятельности, а именно в занятия волейболом. А также в необходимости воспитания детей, ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы в СОГ, отбору и комплектованию учебных групп для занятий волейболом, в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепить здоровье и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- сформировать стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом посредством волейбола;
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоить технику подвижных игр;
- воспитать трудолюбие;
- развить и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, прыгучесть и ловкость);
- достичь физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, которые необходимы для подготовки к общественно полезной деятельности;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий волейболом.

Основным условием выполнения этих задач является целенаправленная

подготовка юных волейболистов, которая предусматривает следующие направления:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
- повышение тренировочных и соревновательных упражнений, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и моральными качествами, спортсменов;

Программа предназначена для детей не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками. Спортивно-оздоровительные группы комплектуются из числа учащихся общеобразовательных учреждений всех типов, желающих заниматься волейболом, при наличии справки от врача-педиатра.

Срок реализации программы: 1 год, возраст обучающихся с 8 до 17 лет.

Данная программа предусматривает:

- организацию спортивного отбора;
- проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных контрольных нормативов;
- регулярное проведение контрольных игр;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

Программа отражает основополагающие принципы спортивной подготовки юных волейболистов:

- принцип гармонизации личности и среды – ориентация на максимальную самореализацию личности;

- принцип гуманности – обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей;

- принцип системности и последовательности - предусматривает построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено. Это принцип позволяет ребенку овладеть навыками игры волейбол от простого к сложному, от репродуктивного к творческому;

- принцип индивидуальности. Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребенка, но и способствовать их дальнейшему развитию;

- Принцип творчества и успеха. Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по саморазвитию и самосовершенствованию своего «я»;

- принцип гибкой системы комплексного обучения – при определенных условиях в течение всего времени обучения тренер использует дифференцированный подход;

- принцип сознательности – предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение воспитанниками знаний и умений.

Цель - физическое воспитание детей, развитие их морально-волевых качеств, средствами волейбола.

Основными задачами программы являются:

Образовательные:

- обучить основам технике волейбола и упрощенным правилам игры;
- укреплять здоровье детей средствами физических упражнений;
- выявление и поддержка детей, проявивших яркие способности в избранном виде спорта;

- расширять знания в области волейбола и спорта в целом.

Воспитательные:

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать физические качества, посредством подвижных игр;
- развивать и расширять функциональные возможности организма;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- сохранять и повышать спортивную работоспособность.

Главная задача общеразвивающей программы по волейболу заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных воспитанников средствами волейбола, в воспитании социально активной личности, готовой к социально значимым видам деятельности.

Формой подведения итогов реализации программы является:

- сдача итоговых контрольных нормативов по физической подготовке воспитанников;
- участие юных волейболистов в контрольных, районных соревнованиях по пионерболу, мини-волейболу.

1. Характеристика вида спорта

Волейбол занимает достойное место в системе физического воспитания. Увлекательная и массовая игра получила всенародное признание. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой систем. Игра развивает мгновенную реакцию на

зрительные и слуховые сигналы, повышает способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Наряду с решением задач укрепления здоровья, совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков хорошо поставленное обучение волейбол способствует выявлению “волейбольных” талантов, а также создает предпосылки для массового приобщения людей разного пола и возраста к систематическим занятиям этим видом спорта в течение всей жизни.

Появился волейбол в США в 1895 году. Основателем этой игры был пастор Уильям Морган - преподаватель колледжа, предложивший назвать игру «волейбол», что в переводе с английского «летающий мяч» (от «volley» - отбивать на лету и «ball» - мяч). В 1900 году появились первые правила волейбола.

В 1947 году была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ). Развитие волейбола пошло ускоренными темпами. Стали проводиться первенства Европы и мира, разыгрывается бок европейских чемпионов. В 1964г. волейбол включен в программу Олимпийских игр. В настоящее время членами ФИВБ являются более 110 стран. Весомый вклад в становление мирового волейбола внесли советские и российские спортсмены.

2. Форма проведения занятий

Подготовка юных волейболистов в СОГ проходит в форме теоретических и практических занятий, игр и соревнований, эстафет с элементами волейбола. Годовой учебно-тематический план программы по волейболу рассчитан на 46 недель.

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является учебно-тренировочное занятие, продолжительностью 2 академических часа (6 часов в неделю). Также формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях и оздоровительных мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Число обучающихся в группах соответствует нормативным

требованиям подготовки волейболистов. Наполняемость спортивно-оздоровительных групп и объем тренировочной нагрузки определяется нормативно-правовым актом «Спортивной школы».

3. Учебный план

Содержание занятий	Нагрузка
1. Теоретическая подготовка	24
2. ОФП	58
3. СФП	52
4. Техническая подготовка	46
5. Тактическая подготовка	38
6. Спортивные и подвижные игры	52
7. Выполнение контрольных нормативов	6
Всего часов:	276

4. Учебно-тематический график

Содержание занятий	Распределение видов подготовки	Формы контроля и аттестации
Теоретические знания	24	Беседа
Вводное занятие.	2	
История и пути развития современного волейбола	2	
Задачи спортивной секции	2	
Техника безопасности	3	
Режим дня и личная гигиена	3	
Оснащение спортсмена.	3	
Правила соревнований по волейболу	3	
ОФП и СФП (понятия, задачи)	3	
Техническая и тактическая подготовка (понятия, задачи).	3	

Практические занятия	252	Мониторинг
ОФП	58	
Развитие выносливости	19	
Развитие быстроты	20	
Развитие силовых качеств	19	
СФП	52	Мониторинг
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	11	
Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений	10	
Упражнения для развития специальной силы	10	
Упражнения для развития специальной выносливости	10	
Упражнения для развития гибкости	11	
Технико-тактическая подготовка	84	Мониторинг
Стойки перемещения	12	
Передачи мяча	12	
Прием мяча и подачи	12	
Нападающий удар и блокирование.	12	
Тактика нападения	12	
Тактика защиты	12	
Учебно-тренировочные игры. с заданиями: 6 х 6; 5 х 5; 4 х 4. 6 6 8 18	12	
Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения)	6	Мониторинг
Другие спортивные игры, подвижные игры.	52	Практические умения.
Баскетбол по упрощенным правилам	10	

Мини-футбол	10	
Пионербол	12	
Подвижные игры	12	
Эстафеты с предметами и без предметов	8	

5. Содержание программного материала

5.1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции по волейболу. Техника безопасности во время занятий волейболом. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в Море и в нашей стране. Развитие волейбола среди школьников.

Техника безопасности: требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом; индивидуальные средства защиты во время занятий волейболом (наколенники, налокотники, напульсники, голеностопы), правила поведения на соревнованиях в качестве зрителя, правила поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований по волейболу, правила поведения в раздевалке перед занятием и после занятия волейболом. Организация охраны труда при проведении занятий, учебно-тренировочных занятий и в период проведения соревнований по волейболу.

1.2. Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, распорядок дня и двигательный режим, гигиеническое значение водных процедур, закаливание, использование естественных сил природы для закаливания. Личная гигиена: уход за телом, гигиенические требования к местам занятий. Гигиена одежды и обуви. Утренняя гимнастика. Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм, профилактика травм, оказание первой помощи пострадавшим во время занятий и игры в волейбол

1.3. Оснащение спортсмена. О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Одежда и обувь спортсмена.

1.4. Правила соревнований по волейболу. Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Правила соревнований по волейболу: возрастные категории; допуск к соревнованиям; обязанности и права участника соревнования. Судья, судейская бригада.

1.5. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие двигательных качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний. Упражнения на различных снарядах, тренажерах. Специальная физическая подготовка: Специальные упражнения, направленные для развития специальных физических качеств. Исходные положения, амплитуда движения.

5.2. Общая физическая подготовка (ОФП): ОРУ для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с партнером. Гимнастические и акробатические упражнения (гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с акробатическими упражнениями). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения: группировка, перекувырки вперед и назад, стойка на руках с помощью партнера.

Развитие выносливости: медленный бег 500м., бег по пересеченной местности до 1000м. Преодоление полосы препятствий.

Развитие быстроты: Бег на короткие дистанции до 30 м, до 60 м. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжки через скакалку.

Броски и ловля мяча. Упражнения с медицинским мячом.

Развитие силовых качеств: лазанье, перелезание, висы, упоры,

преодоление полосы препятствий. Лазание по канату.

Контроль: Мальчики – подтягивание из виса, подъем из виса в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу. Метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега

5.3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении. Упражнения с противодействием партнера Наклоны, разгибания и сгибания, приседания (на двух и одной ноге), выпады, ходьба и прыжки (на месте и в разные стороны) из разных и.п.

Упражнения для развития быстроты:

- рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.п.) по зрительному сигналу;
- прыжки через скакалку (частота вращения скакалки максимальная);
- рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками;
- имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений;
- быстрые перемещения, характерные для волейболиста (баскетболиста, футболиста), с последующей имитацией или выполнением технического приема.

Упражнения для развития ловкости и координации движений:

- одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности;
- то же, но в сочетании с имитацией или выполнением отдельных

технических приемов;

- одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 900, 1800;

- прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) с поворотом и без поворота;

- прыжки с подкидного мостика с выполнением каких-то движений и поворотов в воздухе;

- передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м.; передачи мяча партнеру (игроки располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.).

Упражнения для развития силы - для мышц кисти:

- сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями;

- вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках;

- отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев);

- броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями;

- передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1 кг.);

Упражнения для мышц плечевого пояса:

- сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера;

- поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера;

- в упоре лежа партнер держит ноги обучающегося за голеностопные суставы.

- обучающийся перемещается переступанием или одновременными толчками руками;

- в упоре лежа отталкивание от пола с хлопками перед грудью;
- броски набивных мячей различного веса из различных исходных положений, на различные расстояния;

Упражнения для мышц ног:

- приседания на одной и обеих ногах;
- приседания и вставания с отягощением на плечах (разновидностью данного упражнения является вставание со штангой, находящейся в положении сзади) 4-6 раз за подход; выпрыгивания из полу приседа и приседа (вес - 50% максимального, с которым волейболист может подняться из приседа) 4-6 выпрыгиваний за проход.
- подпрыгивания с упругим, но не полным сгибанием коленных суставов (до 1200), с отягощением такого же веса 5-10 повторений в подходе;
- прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе;
- прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте;
- прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше;
- прыжки на одной и обеих ногах на дальность;
- прыжки на матах, песке, снегу, в воде;
- запрыгивание на предметы различной высоты;
- прыжки в глубину с различной высоты и с последующим запрыгиванием на предмет;
- прыжки с отягощением веса 1-3 кг.;
- серии прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития выносливости:

- прыжки на одной и двух ногах, запрыгивание двумя ногами на различную высоту 30, 40, 50, 60 см.;
- серии прыжков в течение 15сек. В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй - прыжки максимальной высоты и т.д. (4-5 серий прыжков выполняют без остановок в

течение - 1 мин;

- выполнение имитации нападающего удара и блокирования (удар - один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходить на линию нападения, чтобы вновь выполнять упражнение. В упражнении может быть 20-50 прыжков;

- выполнение 6 подскоков, после чего имитация блока и нападающего удара. Следующую имитацию выполняют после 9 подскоков, далее после 5,4 и т.д.;

Перемещения:

- в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин., отдых 30-45 сек., выполнять 2-3 серии (можно с отягощениями 1-3 кг.);

- серия падений на грудь, между падениями следует выполнять перемещения в 2-3 шага. Число падений в серии может колебаться от 3-6;

- эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувырками вперед и назад. Упражнения для развития гибкости:

- гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них);

- наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера.

- пружинистые выпады вперед и в стороны;

- вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений;

- размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями.

5.4. Техничко-тактическая подготовка.

Стойки, перемещения. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений из разных и.п. Сочетание перемещений и технических приемов (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

1.Передачи мяча. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. стоя на месте в тройке на одной линии. Передача мяча за голову. Отбивание мяча кулаком, стоя у сетки.

2.Прием мяча.

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

Прием мяча снизу: прием подвешенного мяча, брошенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения. Прием мяча, отскочившего от сетки. Прием подачи из зон 1, 6, 5 в зону

3. Подачи. Нижняя прямая (боковая) и верхняя прямая подача: подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 м.; через сетку – расстояние 6 м, 9 м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину.

4. Нападающий удар и блокировании. Имитация нападающего удара, блокирования и приемов падения. Тактика в нападении с мячом и без мяча (индивидуальная). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху Тактика защиты (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»)

5. Контроль.

5.1. Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – первое полугодие декабрь и второе полугодие май месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений.

5.2. Учебно-тренировочные игры: игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3, 4:4, 5:5) и на укороченных площадках, игры с заданиями 6 х 6. 3.3. Соревнования. Участие в турнирах и школьных соревнованиях.

5.6. Спортивные и подвижные игры.

Спортивные игры: Игры с элементами волейбола. Пионербол. Баскетбол. Мини-футбол.

Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч – соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч – среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал – беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Карусель».

6. Методическое обеспечение программы.

На тренировочных занятиях применяются разнообразные формы и методы:

- Словесный.
- Наглядный.
- Практический: метод целостного обучения; расчлененный метод; повторный; игровой; соревновательный; метод круговой тренировки.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Организационно методические указания.

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными воспитанниками не должны быть ориентированы на быстрое достижение высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных волейболистов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Задания для развития физических качеств волейболистов

№	Содержание тренировочных заданий	СОГ
1	Ускорения на 20-30 м, кол-во	2-3
2	Ускорения на 30-40 м, кол-во	2-3
3	Ускорения на 10, 15, 20 м, кол-во/под	1-2/1
4	Ускорения из различных и.п. на 6, 9м кол-во/под	2-3/1
5	Тоже с мячом, кол-во/под.	3/1-2
6	Ускорение лицом спиной на 9м, кол-во	1-2
7	Броски и ловля баскет\б. мяча у стены, кол-во/под	10-15/1-2
8	Скоростные толчки набивного мяча от груди, над головой (массой 0,5-1 кг.), кол-вл/под.	4-6/1-2
9	В прыжке поймать мяч двумя руками бросить до приземления партнеру	6-8/1
10	«Уголки», мин.	10-15
11	«Салки», мин.	6-8
12	«Метко в цель», мин.	4-5
13	«Невод», мин.	5-8
14	«Снайперы» (с одним и двумя мячами), мин.	10-15
15	Ручной мяч, футбол мин.	15-20
16	Баскетбол, мин.	10-12
17	Бег лицом-спиной 2\3м, кол-во	1-2
18	Бег лицом-спиной 2\6м, кол-во	1-2
19	«Рванный бег» с изменением направления (на 3,6,9м), кол-во	1-3
20	То же по сигналу выполнения задания (имитация передачи сверху, снизу в падении), кол-во	1-3
21	Прыжки вверх с доставанием подвешенных на разной высоте мячей, кол-во/серии	10-15/1-2
22	Прыжки со скакалкой, кол-во/серии	30/5-7
23	Бег на месте с высоким подниманием колен, с.	10

24	Стопорящий шаг на 1-2 метра, поворот на 180, повторение задания в другую сторону, с.	10
25	Тоже, соревнования в парах, с последующим ускорением на 3-9 м по сигналу, кол-во/с.	3\10
26	Броски и ловля набивного мяча, кол-во/под	6-8/1
27	В парах: ловля - бросок н/мяча и имитация (блока, нападающего удара, передачи мяча с перемещением), кол- во/под	4-6/1-2
28	Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену с хлопком, расстояние от стены 0,5 м, кол-во	5-7
29	То же, но с использованием скамейки, кол-во	5-8
30	Поднимание туловища из положения лежа лицом вниз на г/скамейке (ноги держат партнеры), кол-во	5-8
31	Сгибание и разгибание туловища, касаясь набивным мячом пола, кол-во/под	5-10/1-2
32	Приседания «пистолетом»	8-10
33	Многократные прыжки на одной ноге, кол-во	6-8
34	Темповые прыжки на скамейку и со скамейки, кол-во	10-15/1-2
35	Спрыгивание с тумбы высотой 40см с последующим прыжком в длину, кол-во/под	4-6/1-2
36	То же, но после приземления в прыжке достать подвешенный мяч, кол-во/под	4-6/1-2
37	Прыжки в глубину с последующим впрыгиванием на возвышение(горку матов), кол-во/под	5-6/1-2
38	Упор лежа сзади. Продвижение ногами вперед на скорости («паучок»), м	6-8
39	Ускорение с н/мячом на 4-6 м с последующим выполнением упражнения (2-4 элемента по заданию), кол-во/под	2-3/1-2
40	Броски и ловля н/мяча с перемещением влево и вправо, кол- во/под	10-15/1-2
41	Броски м/мяча в прыжке через сетку , кол-во/под	5-7/1-2
42	В быстром темпе переходить из стойки на коленях положение присев с последующей акробатикой (2-3 элемента), кол-во	4-6
43	«Белые медведи», мин	7-8
44	«Гонка с выбыванием», мин.	3-4
45	«Поймай лягушку» (салки прыжками в низком приседе), мин.	4-5
46	«Лапта», мин	20-30
47	Баскетбол, мин	15-20
48	Гандбол, мин	10-15
49	Чередование беговых упражнений на 15, 20, 25 метров с буксировкой груза (резиновым жгутом), кол-во/под	5-6/1

50	Поочередные круговые движения руками с резиновым жгутом с последующим ускорением на гору на 10-20 метров, кол-во/под	До отказа/ 1-3
51	Медленный равномерный бег в сочетании с быстрой имитацией соревновательных действий (н.у., блока) мин	2
52	Игра «Удочка прыжковая», мин	6
53	Упор присев – упор лежа и т.д., кол-во/под	3-5/1-2
54	«Салки» - убегающий и догоняющий осуществляют видение, в сочетании с элементами акробатики (по запросу убегающего), мин	4
55	Падение вперед из упора присев с отведением правой или левой ноги вверх назад, встать через упор присев и повернуться на 180 %, падение в обратном направлении, кол-во	4-5
56	То же, но из основной стойки падение на руки шагом вперед, кол-во	4-5
57	Подбрасывать и ловить малый мяч, лежа на животе, кол-во/под	7-8/1-2
58	Бросок малого мяча в пол, после отскока поймать мяч на максимальной высоте одной рукой, выполнив правильное запрыгивание, кол-во/под	6-8/1-2
59	Подбросить малый мяч вверх, присесть, коснуться рукой пола, встать с поворотом на 180% и поймать мяч, кол-во/под	5-6/1-2
60	То же, но подбрасывая вверх мяч, поочередно касаться руками плеча, пояса, пола, кол-во/под	4-5/1-2
61	Двое стоят на расстоянии 6 метров от стены лицом к мишени. Первый совершает броски, второй ловит перебрасывает мяч первому, кол-во	5-6
62	Приемы и передачи из положения сидя (расстояние 3-4 метра), кол-во	8-10
63	Броски и ловля (прием) мяча, отскочившего от стены. Партнеры поочередно направляют мяч под углом, кол-во	10-15
64	Бросок набивного мяча в парах, поворот на 360%, перекат на спину, кувырок через плечо, кол-во	5-6
65	То же, но с кувырком назад, акцент на перемещение в исходное положение, кол-во	4-5
66	Стоя у стены лицом к мишени на расстоянии 4-5 метров, ударом мяча в пол в прыжке одной рукой направить мяч в мишень, кол-во	6-8

67	И.П. Партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Отводить лопатки назад с пригибанием плечевого пояса, за счет совместных усилий, возвращаться в и.п., кол-во	4-5
68	То же, но взявшись руками внизу (вверху) выпадом вперед, кол-во	4-6
69	И.П. Стойка ноги врозь. В руках набивной мяч массой 1-2 кг, круговые движения туловищем в правую и левую стороны, мин	1-2
70	И.П. Ноги врозь. Спиной к стене на расстоянии 2 метра с мячом в руках. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, кол-во/под	5-6/1-2
71	И.П. Сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены. Прогибаясь в пояснице, нагибаться вперед и выпрямляться, кол-во	4-6
72	И.П. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогибаясь в грудной клетке, опираясь на пол затылком, руки прижать к бедрам, кол-во	До отказа
73	И.П. Упор, сидя на коленях. Волнообразный переход в упор на животе с последующим возвращением в и.п., кол-во	5-6
74	И.П. Стойка на одной ноге, опираясь другой на г/стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения, кол-во	6-8

Задания для развития специальных физических качеств

1	Тренер (партнер) броском в пол направляет мяч в сторону принимающего игрока, расстояние 4-6 метров. Игрок после быстрого перемещения под траекторию спускающегося мяча и остановки принимает его на голову, акцентируя внимание на стойке, кол-во/под	5-7/1-2
2	То же, но защитник стоит спиной (в низкой стойке, в полу приседе и т.д.), кол-во/под	4-5/1-2
3	То же, но мяч через сетку в сторону защитника по высокой траектории вводят два партнера, кол-во/под	5-6/1-2
4	То же, но второй партнер с набивным мячом у сетки. По окончании первого действия ловля и обратный бросок набивного мяча имитируя передачу сверху двумя руками. Акцент в фазе передачи на опорную ногу, кол-во/под	5-6/1-2

5	На одной стороне нападающий в зоне 4, в руках и рядом малые мячи, через сетку блокирующий в зоне 2 и защитник в зоне 6, который имитирует прием страховку нападения после перемещения, кол-во/под	10/5-7
6	То же, но с последующей имитацией приема от броска (удара) по ходу соперника зоны 2, кол-во/с	10/10-20
7	То же, но еще защитник в зоне 5, обоюдная страховка защиты с последующим переключением к страховке нападения – бросок мяча (имитация ударов) в сетку, сер/с	5/10-15
8	То же, но с установкой «взвинтить» темп в нападении – защитникам непременно коснуться мяча, кол-во/с	4/15-20
9	То же, но в облегченных условиях – акцент на технику, кол-во/с	2/10-15
10	Многократные броски набивного мяча от головы двумя руками и ловля (имитируя прием снизу), кол-во/с	6-8/1-2
11	Поочередно броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают игроку партнеры, кол-во/под	5-7/1-2
12	Поочередное отбивание набивным мячом (имитируя прием сверху или снизу) малых мячей которые со всех сторон кидают игроку партнеры, кол-во/под	5-7/2-3
13	Одновременное и переменное сгибание лучезапястных суставов (ладони на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз). Расстояние от стены постепенно увеличиваем, кол-во/под	4-6/2
14	То же, но опираясь о стену пальцами, кол-во/под	6-8/2
15	Из исходного положения - лежа на груди, спине (расстояние между партнерами 2-4 метра), перекатить набивной мяч, кол-во/под	6-8/1-2
16	Из исходного положения - сидя на полу, имитация верхней передачи набивным мячом вверх, кол-во/под	10-15/1-2
17	То же, но броски и ловля после предварительного удерживания мяча на вытянутых руках 6-10 секунд, кол-во/под	5-7/1-2
18	Поочередные броски и ловля набивных мячей, имитируя передачу сверху из и.п., стоя на коленях, кол-во/под	6-8/1-2
19	Броски набивного мяча с руки на руку, кол-во	8-10
20	Броски набивного мяча одной рукой над головой: правой – влево, левой – вправо, кол-во	8-10
21	Броски набивного мяча через сетку на дальность (точность), кол-во	8-10
22	То же, но после элемента акробатики с акцентом на технику, кол-во	4-6

23	Уступающее силовое сопротивление партнеру при сгибании и разгибании рук, кол-во/под	5-7/1-2
24	Многократные удары по мячу на резиновых амортизаторах, кол-во/под	10-12/2-3
25	Метание малого мяча правой и левой рукой в цель на полу (расст. 6-10м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке, кол-во/под	12-15/2-3
26	То же, но через сетку на заднюю линию. Мяч для осуществления имитации удара передается в прыжке, кол-во/под	10-15/3-4
27	То же, но с акцентом на волевую подготовку – попасть в цель последние два раза, кол-во/с	5/10-15
28	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы у пола, кол-во/под	6-8/1-2
29	То же, но через сетку, кол-во/под	6-8/1-2
30	Метание теннисного мяча в цель на стене, преодолевая сопротивление резинового экспандера, удерживающего руку за нижнюю часть предплечья, кол-во/под	6-8/1-2
31	В парах. Броски набивного мяча в прыжке, направление и траектория полета мяча задается сигналом, подаваемым в фазе полета, кол-во/под	5-6/1-2
32	Спрыгивание с высоты 50 см. с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах, кол-во/под	4-5/1-2
33	То же, но с последующим броском малого мяча в пол и ударом через сетку после отскока, кол-во/под	6-8/1-2
34	То же, но с двумя малыми мячами. Мяч для повторного удара передается в прыжке, кол-во/под	6-8/1-2
35	Многократные перемещения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком, вперед и назад, кол-во/под	10-12/1-2
36	То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180, кол-во/под	8-10/1-2
37	То же, но в зависимости от направления движения «соперника», кол-во/под	6-8/1-2
38	Игра в парах: «Встань передо мной». Нападающий изменяет направление (в границах площадки) и делает резкие остановки, перемещаясь по линии сетки. Блокирующий контролирует перемещения игрока, при каждом вставая у него на пути, кол-во/под	8-10/1-2
39	Перемещения вдоль сетки и касание мяча на резиновых амортизаторах (либо набивного мяча), кол-во/под	5-6/1-2
40	То же, но после перемещения вперед – вправо, вперед – влево, кол-во/под	6-8/1-2

41	Прыжки вперед из глубокого приседа с помощью рук, кол-во/под	10-12/1-2
42	То же, но угол между бедром и голенью 90, кол-во/под	8-10/1-2
43	Подбросить б/мяч вверх – в стену, выйти на его траекторию и двумя руками в прыжке отбить мяч на максимальной высоте,	5-7/1-2
44	То же, но подбрасывать мяч вверх – в стороны, кол-во/под	5-7/1-2
45	То же, но мяч с противоположной стороны подбрасывает партнер, кол-во/под	5-7/1-2
46	Перемещение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться набивного мяча. Партнеры, имитируя нападающий удар, выносят набивной (волейбольный) мяч над сеткой, сер/с	3/20-30
47	То же, но после очередного блокирования защитные действия, сер/с	3/10-20
48	В парах у сетки. Многократная имитация блокирования, после предварительной имитации само страховки, включая само страховку в падении, сер/с	2/10-20
49	То же, но после одного блокирования (удара) и само страховки игроки меняются ролями, кол-во/подх.	5-7/2

Задания для эффективного обучения техники игры в волейбол.

№	Содержание тренировочных заданий	
1	Наложение кистей рук на мяч (мяч на полу) и удержание его в основной стойке, кол-во/с	4/3-5
2	Наложить кисти рук на мяч, подвешенный на шнуре, с последующей имитацией передачи, кол-во/под	8-10/1-2
3	Подбросить мяч над собой и поймать его в волейбольной стойке верхней передачи, кол-во/под	6-8/1-2
4	Верхняя передача партнеру после собственного набрасывания над собой. Партнер ловит мяч и задание повторяется, кол-во/под	8-10/1-2
5	Игрок возвращает брошенный партнером мяч передачей сверху двумя руками, кол-во/под	8-10/1-2
6	То же, но мяч направлен в сторону от принимающего (влево и вправо), кол-во/под	8-10/1-2
7	Передача в стену на месте после перемещения приставными шагами вправо-влево, кол-во	10-15
8	То же, но в парах на месте и после перемещения, кол-во	10-15
9	Многократное выполнение передачи мяча в сочетании со страховкой удара в рамках соответствующих микро- поединков, кол-во/с	12/20-30
10	Из и.п. стойки волейболиста имитация приема снизу, с последующим контактом с мячом. Тренер (партнер) удерживает мяч на оптимальной высоте, кол-во	10-12

11	То же, но мяч подвешен на шнуре, кол-во	8-10
12	Нижняя передача подвешенного мяча стоя на месте и после перемещения, кол-во	10-12
13	В парах. Расстояние 5-6метров. Первый бросает мяч в пол на расстоянии 2метра от принимающего, который перемещается под мяч и передачей снизу возвращает его, после чего перемещается на свое место, кол-во/под	15-20/1-2
14	То же, но партнер располагается справа (слева) от принимающего, кол-во/под	15-20/2-3
15	То же, но мяч вводится в сторону от принимающего, кол-во/под	15-20/2-3
16	Прием мяча снизу от партнера на месте и после перемещения, сер/с	2/20-30
17	Передача мяча в стену на месте и после перемещения, сер/с	3/20-30
18	Имитация подачи с последующим наложением руки на мяч, кол-во	6-8
19	Подбрасывание мяча вверх с последующим контактом с ним руки на оптимальной для игрока высоте, кол-во/под	6-8/1-2
20	Подбрасывание мяча над собой и ловля, кол-во/под	6-10/1-2
21	Подача снизу на партнера, кол-во	10-12
22	Подача на точность по низкой траектории, кол-во	10-12
23	То же, но по высокой траектории, кол-во	10-12
24	Подача на точность через сетку, кол-во	10-12
25	Прыжок вверх толчком двух ног с одного, двух и более шагов, кол-во/под	12-15/2-3
26	Удар по мячу кистью, закрепленному в резиновых амортизаторах, кол-во/под	10-15/1-2
27	Н.У. в парах с места после своего набрасывания, кол-во/под	10-15/1-2
28	Серийные удары кистью по мячу у сетки, мин	2-3

7. Система контроля и зачетные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными нормативными требованиями для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Предполагаемые результаты обучения обучающихся по программе

СОГ

Образовательные знания, умения и навыки	- Знать основные правила игры в волейбол - общие технические приемы, - стойки и перемещения
Воспитательные умения и навыки	- уметь слышать и слушать товарища ознакомлены с понятием «общение», «культура», «спортивная этика» - чувство коллективизма
Развивающие умения и навыки	- развиты физические качества при проведении подвижных игр, эстафет - повышен интерес к занятиям волейболом

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

Мониторинг (тестирование) общей физической подготовленности обучающихся, осуществляется два раза в год в октябре и мае.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся «Спортивной школы».

Контрольные нормативы по физической подготовке для зачисления на этап начальной подготовки.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
3.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			12,0	12,5
3.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			8	6
3.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			36	30

Методические указания по выполнению нормативов.

- Бег 30м. с высокого старта/с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 мин. разминки дается старт.

- Челночный бег 6 х 5 м/с. Тест проводится в спортивном зале начало и конец, которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два набивных мяча. Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; добегают до мяча, касается его рукой и бежит обратно к первому мячу, тоже касается его рукой. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

- Прыжок в длину с места/см. – выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.

- Прыжок вверх/см. – выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

- Метание набивного мяча весом 1кг. вперед из-за головы/см. Из исходного положения сидя, ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой при этом плечи находятся на уровне контрольной линии (линия отсчета), испытуемый выполняет бросок мяча из-за головы двумя руками. Дальность броска измеряется рулеткой.

- *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.*

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;

- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

8. Воспитательная работа

Главной задачей воспитательной работы с юными воспитанниками является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных волейболистов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

В процессе занятий с юными спортсменами особое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Место проведения	Ответственный
СЕНТЯБРЬ			

1	Беседа по пропаганде ЗОЖ «Полезные привычки»	По месту проведения занятия	тренеры-преподаватели
2	Беседы с обучающимися по профилактике употребления психоактивных веществ и пропаганду здорового образа жизни	По месту проведения занятия	Мед.работник, тренеры-преподаватели
3	Распространение информационной наглядной печатной продукции, направленной на профилактику употребления алкоголя	По месту проведения занятия	Методист, тренеры-преподаватели
4	Инструктаж и проведение учебной эвакуации	По месту проведения занятия	Мед.работник, тренеры-преподаватели
5	Беседа по профилактике травматизма	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
ОКТАБРЬ			
1	Проведение спортивно-массовых мероприятий, приуроченных к Областному дню здоровья	По месту проведения занятия	Методист, тренеры-преподаватели
2	Проведение бесед по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ)	По месту проведения занятия	Мед.работник, тренеры-преподаватели
3	Проведение бесед «Организация режима дня и питания юного спортсмена»	По месту проведения занятия	Мед.работник, тренеры-преподаватели
НОЯБРЬ			
1	Проведение мероприятий, приуроченных Международному дню отказа от курения	По месту проведения занятия	Методист, тренеры-преподаватели
2	Беседы с обучающимися по профилактике табакокурения	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
3	Беседа по профилактике бытовых пожаров	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
ДЕКАБРЬ			
1	Беседа на тему: «Оказание первой медицинской помощи»	По месту проведения занятия	Мед.работник, тренеры - преподаватели
2	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях на тему «Оказание первой медицинской помощи»	По месту проведения занятия	Мед.работник, методист
3	Профилактическая беседа «Правила поведения на объектах ж/д транспорта»	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
ЯНВАРЬ			

1	Профилактическая беседа по профилактике ДТП «Правила поведения при посадке, высадке и во время поездки на автотранспорте», «Безопасная дорога»	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
ФЕВРАЛЬ			
1	Проведение бесед по пользе закаливания организма «Будь здоров!»	По месту проведения занятия	Мед.работник, тренеры-преподаватели
2	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях на тему закаливания организма	По месту проведения занятия	Мед.работник, методист
3	Профилактическая беседа на тему «Внимание! Опасный лед!»	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
4	Распространение листовок по безопасности в сети Интернет	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
МАРТ			
1	Проведение спортивно-массовых мероприятий, приуроченных к Областному дню здоровья	По месту проведения занятия	Методист, тренеры-преподаватели
2	Проведение бесед по профилактических бесед по безопасному поведению в условиях угрозы теракта	По месту проведения занятия	Мед.работник, тренеры-преподаватели
3	Проведение бесед по профилактике туберкулеза	По месту проведения занятия	Мед.работник, тренеры-преподаватели
4	Беседа по профилактике совершения несовершеннолетними краж в магазинах (шоплифтинга)	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
5	Мероприятие, приуроченное к Международному женскому дню «Крепкая семья-счастливое будущее!»	По месту проведения занятия	Методист, тренеры-преподаватели
АПРЕЛЬ			
1	Проведение спортивно-массовых мероприятий, приуроченных Всемирному дню здоровья	По месту проведения занятия	Методист, тренеры-преподаватели
2	Профилактическая беседа «Профилактика клещевого энцефалита», «Осторожно, клещи!»	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
МАЙ			
1	Проведение бесед по теме «Правила поведения на водных объектах»	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
2	Проведение бесед по предупреждению	По месту	Тренеры-

	самовольных уходов несовершеннолетних	проведения занятия	преподаватели
3	Профилактическая беседа по профилактике суицидов «Цени свою жизнь»	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
ИЮНЬ			
1	Проведение мероприятий, приуроченных к Международному дню борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков	По месту проведения занятия	Методист, тренеры-преподаватели
2	Профилактическая беседа «Правила поведения в лесу», «Лесные пожары»	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
3	Инструктаж и проведение учебной эвакуации	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
4	Беседа по профилактике травматизма	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
ИЮЛЬ			
1	Проведение бесед по профилактике энтеровирусных инфекции.	По месту проведения занятия	Мед. работник, тренеры-преподаватели

9. Условия обеспечения реализации программы.

1. Улучшение материально-технической базы для занятий волейболом:
 - а) спортивная база для учебных занятий;
 - б) наличие и разнообразие необходимого спортивного оборудования при обучении техники игры;
 - в) наличие современного комплекта спортивного оборудования для игровых площадок.
2. Систематическое и рациональное применение технических средств, приборов и специального оборудования.
3. Формирование коллектива единомышленников.
4. Наличие квалифицированных тренеров-преподавателей по волейболу.
5. Научно-методическое обеспечение образовательного процесса.
6. Постоянное самосовершенствование тренера преподавателя и повышение квалификации в вопросах современных технологий учебно-тренировочного процесса.

7.Формирование стойкой мотивации к достижению высоких результатов в игровой и соревновательной деятельности.

8.Стимулирование детей в учебно-воспитательном и тренировочном процессе.

9.Наличие организаторов-инструкторов из числа выпускников объединения.

10.Повышение уровня технико-тактического мастерства посредством участия в разнообразных по масштабам соревнований.

11.Планирование и организация учебных тренировочных сборов.

12.Финансовое обеспечение программы.

9.1.Материально-техническое обеспечение .

Для проведения учебных занятий по волейболу в спортивной школе используется зал: размеры 24/12 м. В зависимости от темы тренировочного занятия, используется следующее оборудование и необходимый инвентарь: сетка волейбольная, стойки волейбольные, большое количество волейбольных и малых теннисных мячей, а также набивные мячи, скакалки, г/скамейки, резиновые амортизаторы.

9.2.Перечень информационного обеспечения

1. Железняк Ю. Д. Юный волейболист, Учебное пособие для тренеров. Москва. Физ-культура и спорт, 1988 год.
2. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. - М, 1998.
3. Мещерякова О.Н., Магин В.А., Звучева В.В., Соколова А.А. Технология физкультурно-спортивной деятельности. Волейбол: Учебное пособие. - Ставрополь: СГУ, 2003.
4. Волейбол. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
5. 6.Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. .7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. 8.Железняк Ю.Д., Куняпский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.

9. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.