

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»

СОГЛАСОВАНО.  
протокол заседания  
Педагогического совета  
от 30.08.2024 года № 4

УТВЕРЖДЕНО.  
приказом директора  
МАОУДО ДЮСШ  
от 30.08.2024 года № 57

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»  
(спортивно-оздоровительная группа)  
Возраст обучающихся: 6-18 лет  
Срок реализации: 3 года

**Составил:**  
**тренер-преподаватель**  
**Иванов А.А.**

## Пояснительная записка

Волейбол (англ. volleyball от volley - «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball - «мяч») - вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил FIVB(англ.) - Международная федерация волейбола. Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

Волейбол - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Высокие результаты в волейболе существенно зависят от качества подготовки спортсменов.

Программа составлена на основании Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы-составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук).

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность, спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Данная программа разработана для спортивно-оздоровительных групп, которая охватывает всех желающих.

**Цель программы** - укрепление здоровья, улучшение физического развития обучающихся, формирование у воспитанников устойчивого интереса к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям спортом.

**Основная задача** – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий, привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка и выполнение нормативов.

**Содержание программы.** В учебном плане отражены основные задачи и направления работы спортивно-оздоровительного этапа подготовки юных волейболистов.

### **Планируемые результаты:**

- овладение технико-тактическими приемами игры,

- устойчивый интерес у воспитанников к здоровому образу жизни,
- сдача контрольных нормативов,
- участие в соревнованиях.

### **Комплекс организационно-педагогических условий**

Основной принцип работы групп по волейболу – выполнение программных требований по физической, технической, тактической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основой подготовки занимающихся в группах волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

Учебные группы мальчиков - девочек, юношей- девушек, комплектуются отдельно. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Часть программы может быть реализована с помощью дистанционных образовательных технологий. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые, в основном, с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников (ст. 16 ФЗ от 29.12.2012 №273 ФЗ (ред. От 21.07.2014) «Об образовании»).

Цели дистанционного обучения:

- предоставление различным социальным группам равных образовательных возможностей;
- повышение качественного уровня образования за счет более активного использования образовательного потенциала квалифицированных педагогов;
- получение дополнительного образования учащимися параллельно с их непосредственной учебной деятельностью;
- расширение образовательной среды, полное удовлетворение потребностей учащихся в области образования.

Сегодня применяются различные формы (методы) дистанционных занятий:

- чат – занятия (с использованием чат – технологий);
- веб – занятия (дистанционные уроки, конференции, семинары, деловые игры, практикумы и др. формы, проводимые с использованием средств телекоммуникаций);
- телеконференция;
- почтовая рассылка учебно-методических материалов, видео- и аудиофайлов.

К особенностям дистанционного обучения можно отнести:

- гибкость (нет необходимости посещать занятия в виде лекций, а можно работать в удобное время, в удобном месте);
- экономическая эффективность (эффективное использование учебных площадей, технических средств, благодаря привлечению информационных и телекоммуникационных технологий).

С использованием дистанционных образовательных технологий реализуются такие разделы, как Теоретическая подготовка, обще-физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), воспитательная и профориентационная работа.

### Примерный учебный план

№	Разделы подготовки	1 г.о.			2 г.о.			3 г.о.		
		9-10	12-13	15-16	10-11	13-14	16-17	11-12	14-15	17
1	Теоретическая подготовка	8	4	4	4	4	2	4	4	2
2	Общая физическая подготовка	130	110	100	100	96	88	100	96	80
3	Специальная физическая подготовка	10	20	26	14	24	26	20	24	26
4	Техническая подготовка	46	54	50	78	56	54	78	50	54
5	Тактическая подготовка	6	14	18	14	16	16	14	18	20
6	соревнования	10	10	14	16	16	16	16	20	30
7	Контрольные испытания (приемные и переводные)	6	4	4	4	4	4	4	4	4

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

### **1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность:

- вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

В плане теоретических занятий следует отразить и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

#### **Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к обороне государства. Значение системы спортивной квалификации. Почётные спортивные звания и спортивные разряды. Положение о спортивной квалификации, разбор разрядных норм и требований по волейболу.

#### **Краткий обзор развития волейбола.**

Характеристика волейбола. Значение и место игры в системе физического воспитания.

Волейбол в России. Этапы развития волейбола. Изменения в технике и тактике волейбола в связи с изменением правил. Соревнования по волейболу на первенство России и матчи сборных команд краёв, республик.

Международные встречи российских волейболистов.

Задачи волейбола в России.

### **Краткие сведения о строении и функциях организма**

#### **человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды, Дыхание и газообмен лёгких. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

#### **Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим питания спортсмена.**

Гигиена волейболиста. Режим и питание. Использование естественных сил природы /солнце, воздух и вода/ для закаливания организма спортсмена. Значение и техника спортивного массажа и самомассажа. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в группах. Медицинское освидетельствование волейболиста.

Самоконтроль волейболиста. Значение и содержание самоконтроля при занятиях волейболом и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

### **Основы техники и тактики волейбола.**

Техника- основа спортивного мастерства волейболистов. Анализ основных технических приёмов. Назначение и целесообразность применения того или иного приёма в зависимости от игровой обстановки.

Определение понятия тактики игры. Анализ современной тактики волейбола. Индивидуальные действия игроков в нападении и защите. Взаимодействие двух и трёх игроков.

### **Основы и методика обучения и тренировки.**

Основы учебно-тренировочной работы. Физическая, техническая и тактическая подготовка игроков. Воспитание волевых качеств. Воспитательная работа с игроками. Периодизация тренировочного процесса, задачи и средства каждого периода. Схема и содержание урока для каждого периода.

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

Разбор и изучение правил игры. Методика судейства. Организация и проведения соревнований по волейболу. Разбор систем розыгрыша - круговой, с выбыванием

и смешанный. Учёт и оформление результатов соревнований. Положение о соревнованиях. Роль судьи как воспитателя. Права и обязанности судьи.

### **Оборудование, инвентарь и уход за ними.**

Размеры и материал инвентаря и оборудования. Подготовка площадки и мячей к занятиям.

Уход за площадкой и инвентарём. Выбор места для оборудования площадки. Устройство дренажа. Составление смеси для покровного слоя. Укладка смеси, поливка, укатка и разметка площадки.

Сохранение инвентаря, площадки и оборудования.

## **2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Общая физическая подготовка**

**Строевые упражнения:** команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал;

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

**Гимнастические упражнения:** для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

**Акробатические упражнения:** группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

**Легкоатлетические упражнения:** бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Метание малого мяча и с разбега на дальность. Метание гранаты.

**Подвижные игры:** «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

**Спортивные игры:** Баскетбол. Гандбол. Футбол.

**Ходьба на лыжах и катание на коньках.** Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижения на скорость до 1 км. Эстафеты на лыжах, коньках.

**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 разновремененно, 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 задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие 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 перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых 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 па 500, 600, 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. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

#### **Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:**

- по сигналу бег на 5, 10, 20м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;
- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом -отягощением.

**Подвижные игры:** «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т.д.

Эстафеты с различным выполнением заданий.

#### **Упражнения для прыгучести:**

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);
- многократные прыжки вверх;
- броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;
- стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлится и снова прыгнуть и поймать мяч, приземлится и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков);
- то же, но без касания мячом стены;
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же, с отягощением;
- напрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту);
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;
- спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх;
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами;
- то же, но выполнять прыжки с разбега в три шага;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки;
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

### Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче

#### мяча:

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;
- многократные броски набивного мяча из различных исходных положений;
- упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;
- броски волейбольного мяча в стену.

#### Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач:

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой;
- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с набивными, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения);
- подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

#### Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара:

- броски набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя на месте в прыжке;
  - броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку;
  - то же в парах;
  - имитация прямого нападающего удара, держа в руках отягощение (до 1 кг);
  - метание теннисного мяча в цель (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м), выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через сетку;
  - совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах;
  - то же с мячом у тренировочной сетки;
- многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнером.

#### Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании:

- прыжковые упражнения, описание раннее в сочетании с подниманием рук вверх;
- стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя ладонями отбить мяч в стену, (мяч надо отбивать в высшей точке взлета);
- выполнение блокирования после перемещений, остановок;
- передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования;
- то же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°;
- то же, но на расстоянии 1 м от сетки;
- то же но остановка и прыжок по сигналу;
- нападающий с мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за себя, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего;
- нападающие выполняют броски и ловлю мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

## 4. ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

## **ГРУППЫ СОГ**

### **Техническая подготовка**

#### ***I. Техника нападения.***

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходные положения)
- ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед;
- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передачи мяча:

- сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;
- в различных направлениях на месте и после перемещения;
- передачи в парах;
- отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее;
- отбивание мяча с собственного подбрасывания;
- отбивание мяча подброшенного партнером;
- с места и после приземления. Подача

мяча:

- нижняя прямая;
- подача в стенку;
- подача через сетку из-за лицевой линии;
- подача нижняя боковая. Нападающие удары:
- прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

#### ***II. Техника защиты.***

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходное положение)-основная стойка;
- ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед;
- перемещения приставными шагами лицом вперед, боком;
- остановка шагом. Действия с мячом:
- прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи;
- прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером- на месте и после перемещений.

### **Тактическая подготовка.**

#### ***I. Тактика нападения.***

Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения нижней подачи;
- выбор места для второй передачи и зоне.

Групповые действия:

- взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с ИГРОКОМ зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче);

- взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

#### Командные действия:

- прием нижней подачи и первая передача в зону 3;
- прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

#### ***II. Тактика защиты.***

- выбор места при приеме нижней подачи;
- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

### **5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

*Основными задачами психологической подготовки является:*

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность.

*Средства и методы психологической подготовки*

1. Специальные знания в области психологии, техники и тактики волейбола, методики спортивной тренировки.
2. Личный пример тренера, убеждения, поощрения, наказания.
3. Побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа.
4. Обсуждение в коллективе.
5. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение
6. Перевыполнение какого-то задания по сравнению занятием ( в каждом виде подготовки).
7. Проведение совместных занятий менее подготовительных волейболистов с более подготовленными.
8. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми противниками.
9. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.
10. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов, разборов проведенных игр.
11. Соревновательный метод (в процессе всех видов подготовки).

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей /ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений т.д./ . Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действия и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и

коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

## **6. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

### **Место для игры, оборудование и инвентарь**

**Площадка.** Площадка представляет собой прямоугольник длиной 18 м., шириной 9 м. Препятствия следует удалить от ее границ не менее чем на 2,5 м (если речь идет о площадках летних) и на 1,5 м (в помещениях). Размер площадки можно уменьшить до 15 м в длину и 7,5 м в ширину.

Площадку очерчивают линиями - короткими, и называются лицевыми и длинными (боковыми). Лицевые и боковые линии образуют прямые углы.

Перпендикулярно к лицевой линии в 3 м от правого угла за площадкой проводят линию длиной 15 см. Такую же линию проводят вне поля от правого угла как продолжение боковой. Вместе с боковой эти линии образуют зону подачи.

Середины боковых линий соединяют прямой, называемой средней линией. Она делит площадку пополам. На каждой половине площадки в 3 м от оси средней линии и параллельно ей проводят линию нападения. Часть площадки, заключенная между линиями нападения, средней и боковыми, называется площадью нападения. Линии должны иметь ширину не более 5 см и находятся в одной плоскости с площадкой.

**Сетка и мяч.** Поперек площадки над средней линией натягивают веревочную сетку шириной 1 м и длиной 9,5 м. Ячейки сетки представляют собой квадраты размером 10x10 см. Сетку укрепляют при помощи троса толщиной до 5 мм или веревкой на двух стойках расположенных в 0,5 - 1,5 м от боковых линий. Верхний край сетки устанавливается по различной высоте (см. табл.). Для

смешанных команд (в любом соотношении) верхний край сетки устанавливают на высоте соответственно возрастной группе или по договоренности. Для юных волейболистов высота сетки определяется по таблице:

	<b>Возраст юных волейболистов</b>			
	11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17-18 лет
Мальчики	2,20 м	2,30 м	2,40 м	2,43 м
Девочки	2,00 м	2,10 м	2,20 м	2,24 м

Мяч должен быть круглым, с длиной окружности  $66\pm 1$  см и весить  $270\pm 10$  г. Наружная оболочка мяча из кожи или из ее заменителей. Для мальчиков и девочек 11-12 и 13-14 лет вес мяча должен составлять 200-250 г. Встречу можно проводить одним мячом.

### **Участники соревнований**

*Возраст игроков.* Участников соревнований делят на следующие возрастные группы: юношеские - 11-12, 13-14, 15-16, 17-18 лет.

С разрешения врача юношей и девушек младшей возрастной группы допускают к участию в играх за команды «ближайших» по возрасту групп. *Составы команд, замены игроков.* В игре участвуют две команды. В команде вместе с запасными игроками должно быть не более двенадцати человек. Основными считаются шесть игроков, которые вступают в игру в начале партии. В ходе партии команда может заменить любого основного игрока запасным.

Замена игроков и взятие перерыва по требованию капитана или тренера команды должны проводиться в моменты, когда мяч выходит из игры. Заменять игрока можно только с разрешения судьи.

Игрок выходящий из игры или входящий в игру, должен получить соответствующее разрешение судьи.

Игрок, удаленный судьей до конца встречи, вернуться в игру в этой встрече не имеет права.

Если в одной из команд осталось менее шести человек и для замены использованы все запасные, игра прекращается и этой команде засчитывается в данной партии поражение.

При несчастном случае с игроком судья обязан по заявлению капитана команды (если у команды к этому моменту уже исчерпаны все возможности замены) прервать игру и разрешить команде замену травмированного игрока любым другим, ранее уже участвовавшим в игре. Если в команде всего 6 игроков, то в этом случае предоставляется перерыв в данной партии на 3 мин.

*Костюмы игроков.* Форма игроков - спортивная, произвольная, состоит из майки, трусов и тапочек. Разрешается играть в тренировочных костюмах.

*Расстановка игроков.* Перед каждой подачей мяча игроки обеих команд располагаются на своих сторонах площадки в две линии по три человека. Если в составе команды пять игроков, то на задней линии находятся два из них. Стоящие у сетки называются игроками передней линии (зоны), остальные - игроками задней линии (зоны). Перед подачей игроки задней линии не должны находиться впереди игроков соответствующей передней зоны (относительно сетки).

Менять расстановку игроков не разрешается до конца партии. Изменить расстановку и состав основных игроков команды могут только перед началом новой партии.

### **Основные положения правил игры**

*Счет и результат игры.* Игра состоит из трех или пяти партий. Выигравший партию считается команда, которая первой набирает 25 очков с перевесом не менее чем в 2 очка. При счете 24:24 игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не добьется перевеса в 2 очка. При счете 25:25 игра продолжается до счета 27. Команда, первой выигравшая 27-е очко, выигрывает партию. В третьей или пятой (решающей) партии розыгрыш каждой подачи приносит очко любой команде, выигравшей мяч (как в теннисе). Счет в партиях может быть: 25:23; 26:24; 17:15; 17:16.

*Продолжительность игры.* Если из трех (пяти) партий команда выигрывает две (три), то она считается победительницей встречи.

Игра, по каким-либо причинам прерванная, но не отложенная, продолжается с того счета, с тем же расположением игроков на площадке, какие были до перерыва.

Результат игры по каким-либо причинам отложенной, аннулируется, и счет при возобновлении игры начинается снова.

*Выбор сторон.* Перед началом соревнования судья проводит жеребьевку на право выбора стороны площадки или на право первой подачи. Если команда, вытянувшая жребий выберет право первой подачи, то ее соперники получают право выбора стороны площадки.

После окончания первой партии команды меняются сторонами, и первую подачу в новой партии выполняет другая команда. Перед третьей партией делается 5-минутный перерыв, после которого судья снова разыгрывает право выбора стороны или право первой подачи.

В третьей партии, после того как одна команда наберет 8 очков, соперники меняются со сторонами площадки без перерыва. Подачу в этом случае выполняет игрок, который подавал и до смены сторон.

*Начало игры и подача.* Подачу выполняют после объявления счета судьей, проводящим игру. Если игрок подал мяч до объявления счета, то такой мяч переигрывают. Подающий становится за площадкой в зоне подачи, подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его на сторону противника. Если после подбрасывания мяча игрок промахнулся, подача не повторяется. Правильной считается подача, после которой мяч пролетит над сеткой - в пределах игровой части площадки даже касаясь ее.

*Переход подачи.* Игрок, выполняющий подачу, продолжает подавать до тех пор, пока он или его команда не совершит ошибку. После этого право подачи мяча переходит к команде-сопернику.

*Смена мест.* При переходе подачи, подавать начинает правый игрок передней линии. Все игроки при этом перемещаются на одно место по направлению движения часовой стрелки. Подобная смена мест происходит всякий раз, когда команда выигрывает подачу.

*Удары по мячу.* Мяч можно отбивать руками любым способом. Прикосновение мяча к телу выше пояса приравнивается к удару. Каждая команда должна отбить мяч со своей половины площадки на половину площадки соперника не более чем в три удара, не давая ему коснуться земли. Один и тот же

игрок не имеет права прикасаться к мячу дважды подряд (кроме случая блокирования). Касание мяча при блокировании не считается ударом.

*Игра двух волейболистов.* Одновременно прикосновение двух игроков одной команды к мячу считается двумя ударами. Ни один из этих игроков не имеет права на третий удар (кроме случая блокирования).

*Игра от сетки.* Мяч, коснувшийся сетки, остается в игре. Прикосновение игрока к сетке во время игры считается ошибкой.

При обрыве сетки независимо от того, когда он случился, мяч должен быть переигран (исключение составляет подача).

Перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника при блокировании не считается ошибкой, однако, наносить удар по мячу, находящемуся на стороне противника, запрещается.

Любой игрок, коснувшийся мяча при блокировании, имеет право еще на один удар.

Переход средней линии. Не считается ошибкой, если:

- игрок наступит на среднюю линию;
- какая-либо часть тела случайно переносится над средней линией, не создавая помех противнику;
- игрок ступней (ступнями) касается площадки противника, а проекция ступни (ступней) приходится на среднюю линию.

*Действия игроков задней линии (зоны).* Игрокам задней линии (зоны) разрешается направлять мяч на сторону противника с площадки нападения или воображаемого продолжения ее в стороны лишь в случае, когда мяч находится ниже верхнего края сетки. Игроки задней линии, находящиеся за линией нападения или за ее воображаемым продолжением, могут отбивать мяч на сторону противника любым способом, а после удара им разрешено приземляться на площадке нападения. Блокировать мяч игрокам задней линии (зоны) не разрешается.

*Выход мяча из игры.* Мяч, перелетевший за боковую линию площадки, считается вышедшим из игры, если коснулся пола, стойки или другого предмета. Команда, владевшая мячом последней, считается в этом случае проигравшей очко или потерявшей право на подачу.

Для приема мяча игрокам разрешается выбегать за пределы своей площадки, а после удара - касаться посторонних предметов (в том числе и волейбольных сеток). Использование посторонних предметов для опоры при ударе считается ошибкой.

Ошибкой считается и касание летящим после удара мячом веток деревьев, потолка, свисающих с потолка предметов.

*Потеря мяча.* Мяч считается проигранным командой, а подающая команда теряет подачу в следующих случаях:

- мяч коснулся пола;
- команда ударила по мячу более трех раз подряд (кроме случая блокирования);
- мяч был задержан или брошен;
- мяч прикоснулся к телу игрока ниже пояса;
- игрок прикоснулся к мячу два раза подряд (за исключением случаев блокирования);
- игрок коснулся сетки;
- игрок коснулся мяча, находившегося в зоне противника;

- игрок задней линии (зоны), находясь в площади нападения, отбил на сторону противника мяч, в момент удара находившийся выше верхнего края сетки;
- мяч приземлился за площадкой или был выбит под сетку, коснулся какого-либо предмета вне площадки;
- игрок коснулся мяча, используя для опоры скамейку, стену и т.п.;
- при нападающем ударе или блокировании игрок воспользовался поддержкой партнеров.

Если игрок каждой из противоборствующих команд одновременно совершает ошибку (коснулся сетки и т. д.), то ошибка не засчитывается и такой мяч переигрывается.

*Потеряв подачи.* Команда теряет право на подачу в случаях, когда:

- нарушена очередность подачи;
- мяч при подаче перелетел через сетку с помощью усилий других игроков;
- мяч подан не из зоны подачи;
- выполняя подачу, игрок наступил, на линию площадки либо переступил эту линию;
- мяч при подаче задел посторонние предметы.

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОФП (девушки)

№	Содержание занятий	Возраст обучающихся							
		9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
1	Бег 30 м ( сек.)	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
2	Бег 30 м (5х6м),с	12,7	12,3	12,2	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0
3	Бег 92м (сек.) Бег с изменением направления «елочка»	32,1	32,0	31,7	31,5	31,0	31,0	30,5	29,5
4	Прыжок вверх с места	30	32	34	38	42	50	52	55
5	Прыжок в длину с места	160	170	185	190	195	200	205	210
6	Поднятие туловища из положения лежа на спине, руки за головой (за 30 сек), раз	10	12	14	16	18	20	22	24
7	Становая сила	55	61	72	84	94	98	102	112

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОФП (юноши)

№	Содержание занятий	Возраст обучающихся							
		9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
1	Бег 30 м ( сек.)	5,7	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,0
2	Бег 30 м	12,7	12,5	12,1	11,8	11,6	11,3	10,8	10,6

	(5x6м),с								
3	Бег 92м (сек.)Бег с изменением направления «елочка»	31,5	31,2	31,0	30,5	30,0	29,5	28,5	28,0
4	Прыжок вверх с места	35	40	43	54	58	63	68	72
5	Прыжок в длину с места, см	175	185	195	200	205	210	220	230
6	Подтягивание на перекладине, раз	3	4	6	7	7	8	9	10
7	Становая сила	70	86	90	104	115	124	130	135

**Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке  
(девушки и юноши)**

№	Содержание занятий	Возраст обучающихся							
		9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	2	2	2	3	3	4	4	4
2	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4				3	3	4	4	5
3	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)			2	3	3	3	4	4
4	Подача на точность 9-12 лет верхняя прямая; 13-15 верхняя прямая по зонам; 16-17 в прыжке	2	2	3	3	3	4	4	5
5	Нападающий удар прямой				2	2	3	3	4
6	Испытания в блокировании					2	2	3	4

**Контрольно-переводные нормативы по тактической подготовке**

## (девушки и юноши)

№	Содержание занятий	Возраст обучающихся							
		9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 стоя				2	2	3	3	4
2	Вторая передача в прыжке						3	3	4
3	Нападающий удар			1	2	2	3	3	4
4	Командные действия в нападении				2	2	3	4	5
5	Одиночное блокирование нападающих ударов				3	3	4	5	5
6	Командные действия в защите		2	3	4	4	5	6	6

**Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу *Физическое развитие*.** Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

***Физическая подготовка.***

***Бег 30м.*** Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

***Бег 30м: 5х6 м.*** На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

***Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.*** На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно(№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.

***Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.*** Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.** Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

**Подтягивание.** Из виса на прямых руках, захват сверху, подтягивать туловище до положения: подбородок над перекладиной. Туловище прямое, ноги не сгибать.

**Становая сила.** Измерение проводится по общепринятой методике становым динамометром.

#### **Техническая подготовка**

**Испытания на точность второй передачи.** В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

**Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование).** Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на ступе делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

**Испытания на точности подач.** Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

**Испытания на точность нападающих ударов.** Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной папа/дающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой линии. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

**Испытания на точность первой передачи (прием мяча).** Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячешета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток.

**Испытания в блокировании.** При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

#### **Тактическая подготовка.**

**1. Действия при второй передаче, стоя и в прыжке.** Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячешет» или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

**2. Действия при нападающих ударах.** Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

**3. Командные действия в нападении.** В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды.

Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

**4. Действия при одиночном блокировании.** Основное требование в испытаниях - выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара - по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

**5. Командные действия в защите.** Основные требования - командные действия при построении защитных действий по

системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

**Теоретическая подготовка.** Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

**Инструкторская и судейская подготовка.** Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований.

Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

### Список литературы:

1. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) Сост. – Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
2. Волейбол в школе: пособие для учителей.- М.:Просвещение, 1989. - 128 с.
3. Нормативно - правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, Москва, 1995.



### Годовой календарный учебный график

Годовой календарный учебный график для групп СОГ по виду спорта «волейбол» является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса.

Нормативно-правовую базу календарного учебного графика ДЮСШ составляют:

Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Федеральный закон «О физической культуре и спорте РФ» от 16.11.2007г. № 329-ФЗ

Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998г. в редакции от 03.06.2009 № 118-ФЗ.

Конвенция о правах ребенка.

Устав Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа».

Годовой календарный учебный график рассматривается на заседании Педагогического совета и утверждается приказом директора МАОУ ДО ДЮСШ. Изменения в годовой календарный учебный график вносятся приказом директора МАОУ ДО ДЮСШ по согласованию с Педагогическим советом учреждения.

Учебные занятия начинаются 1 сентября и заканчиваются 31 мая.

Учебные занятия проводятся с 8:00 до 21:00 ежедневно в соответствии с расписанием, утвержденным директором МАОУ ДО ДЮСШ. Время проведения занятий может быть изменено при наличии объективных причин. Место проведения занятий регламентируется лицензией МАОУ ДО ДЮСШ на право ведения образовательной деятельности.

Нерабочие и праздничные дни в соответствии с постановлениями Правительства РФ.

Контроль для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся осуществляется дважды в год: в сентябре и в мае-июне. В каникулярное время в рамках учебных часов проводятся воспитательные мероприятия: соревнования, праздники, спортивно-оздоровительные лагеря.

Формирование групп ведется с 1 сентября по 15 октября, дополнительный набор с 1 января по 15 февраля.

Занятия проводятся согласно расписанию, составляемого заместителем директора по учебно-воспитательной работе с учетом особенностей учреждения по представлению тренеров-преподавателей и утверждаемого директором МАОУ ДО ДЮСШ.

При возникновении отдельных изменений в работе тренеров-преподавателей возможно составление дополнения к расписанию.

Продолжительность занятий определяется в академических часах: 1 час равен 40 минутам. Между занятиями проводятся обязательные 10 минутные перерывы. Занятия на местности могут проводиться без перерыва (при наличии релаксационных пауз).

	1 полугодие	Зимние праздники	2 полугодие	Летние каникулы	Всего в год (часов)
Спортивно-оздоровительные группы 1-3 года обучения по программе «Волейбол»	02.09.- 31.12	01.01.- 08.01	08.01.- 31.05	01.06-30.08	54

Спортивно-массовые мероприятия и спортивные соревнования проводятся согласно утвержденному календарному плану спортивно-массовых мероприятий на учебный год.

Начало рабочего дня администрации – с 8:00 до 17:00. Обед с 13:00 до 14:00. Выходные дни – суббота, воскресенье.