

Оглавление

[1. Пояснительная записка 3](#_Toc168039418)

[2. Учебно-тематический план 7](#_Toc168039419)

[3. Содержание программы 7](#_Toc168039420)

[4. Планируемые результаты освоения программы 10](#_Toc168039421)

[5. Формы контроля и подведения итогов реализации программы 11](#_Toc168039422)

[6. Учебно-методическое обеспечение программы 12](#_Toc168039423)

[7. Список литературы 16](#_Toc168039424)

# **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Волейбол» (далее Программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 628-р);

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Волейбол» была использована:

- Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, допущенная Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Издательство «Советский спорт», М., 2007 года. Программа составлена группой авторов: Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников.

Волейбол - командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, четкости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** базовый.

**Актуальность программы**

Актуальность Программы обусловлена тем, что повышение физической подготовленности населения является одной из ключевых задач современной политики Российской Федерации.

Волейбол – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта. Доступная, простая и одновременно азартная игра, постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной богатой техникой, богатыми тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий хорошей общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Волейбол - это и вид спорта, и увлекательная игра, и отдых, в высшей степени полезный для здоровья. Занятия волейболом положительно влияют на центральную нервную систему, которая начинает более четко координировать работу наших физиологических систем. И тем самым улучшается самочувствие, растет работоспособность. Обладая притягательностью игр вообще, волейбол имеет то преимущество, что укрепляет мышцы, стабилизирует кровяное давление, нормализует деятельность кровообращения и других жизненно важных систем человеческого организма. Игра в волейбол по праву может называться универсальным средством, снижающим усталость, напряжение.

Программа направлена на:

-удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

-выявление, развитие и поддержку талантливых детей;

-профессиональную ориентацию;

-социализацию и адаптацию к жизни в обществе;

-формирование общей культуры;

-профилактику асоциального поведения.

**Отличительные особенности программы:** Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

Ещё одна особенность программы - её универсальность: она подходит детям разных возрастов и физических способностей. Это продиктовано решением основных задач дополнительного образования – массовость, укрепление здоровья и улучшение физического развития, утверждение здорового образа жизни. То есть принимаются все дети без какого-либо отбора и ограничений.

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий волейболом.

**Задачи программы:**

• популяризация волейбола и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

• укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;

• всестороннее развитие физических способностей обучающихся;

• воспитание личностных качеств юных спортсменов;

• овладение основами выбранного вида спорта – волейбол.

**Форма обучения:** очная. Физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игры), беседы по правилам и судейству соревнований.

**Режим занятий:** Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю, не более 2 часов в день. Расписание занятий утверждается директором МАУ ДО «СШОР «Олимпиец» по представлению тренеров-преподавателей с учетом наиболее благоприятного режима учебно-тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивным объектом.

**Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)**

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте с 7 лет.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

В группы первого года обучения принимаются по желанию все дети независимо от уровня спортивных способностей и физической подготовленности. Результаты обязательной входной диагностики, включающей проверку общефизической подготовленности и наличия качеств специальной физической подготовки, таких как, чувство мяча, быстрота реакции и т.д., не влияют на зачисление в коллектив, но важны для выстраивания дальнейшей индивидуальной образовательной траектории развития обучающегося.

В группы второго и третьего годов обучения могут поступать вновь прибывающие дети при наличии определенного уровня общей физической и специальной физической подготовленности, и интереса к занятиям спортом вообще и волейболом в частности. С ними проводится входная диагностика, определяются проблемы, существующее отставание в освоении программы ликвидируется на индивидуальных занятиях. При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе обучающихся без ограничения по возрастному признаку.

Также предусматривается возможность перехода обучающегося с одного уровня обучения на другой при быстром усвоении изучаемого материала или задержка в переводе обучающегося на следующий уровень при неполном освоении Программы в силу частых пропусков, болезни или других причин.

К учебно-тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 15-20 человек. Комплектуются разновозрастные группы. Допускается деление группы на 2 подгруппы.

**Объем и сроки реализации программы:** программа бессрочная, рассчитана на 46 недель в год, ее объем 276 часов. В течение года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения, обучающиеся могут быть отчислены из учреждения, переведены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности, зачислены на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (в соответствии с Положением о приеме, переводе, восстановлении и отчислении обучающихся МАУ ДО «СШОР Олимпиец», при наличии свободных мест).

# **2. Учебно-тематический план**

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Предметные области*** | ***Спортивно-оздоровительный этап*** |
| **I.** | **Теоретическая подготовка** | 28 |
| **II.** | **ОФП** | 55 |
| **III.** | **СФП** | 28 |
| **IV.** | **Избранный вид спорта:** | 154 |
| 4.1. | Техническая подготовка | 68 |
| 4.2. | Тактическая подготовка | 34 |
| 4.3. | Соревновательная подготовка | 21 |
| 4.4. | Интегральная подготовка | 24 |
| 4.5. | Контрольные и зачетные требования | 7 |
| **V.** | **Самостоятельная работа обучающихся** | 11 |
|  | **Всего в году:** | **276** |

# **3. Содержание программы**

На спортивно-оздоровительном этапе главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической).

**Теоретическая подготовка**

Тема №1. Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале.

Тема №2. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

Тема №3. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

Тема №4. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Тема №5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Тема №6. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

Тема №7. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

**Общая физическая подготовка**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:* «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

**Специальная физическая подготовка**

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

**Техническая подготовка:**

*Овладение техникой передвижений и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча* сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; 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, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

**Тактическая подготовка:**

*Индивидуальные действия.* Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействия 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, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

**Соревновательная подготовка**

Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

**Контрольные и зачетные требования**

Сдача контрольных нормативов.

# **4. Планируемые результаты освоения обучающимися содержания программы**

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

• стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;

• стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;

• уровень освоения основ техники волейбола;

• уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер-преподаватель должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями и классными руководителями.

**Ожидаемые результаты обучения:**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Будет знать*** | ***Будет уметь*** |
| - расстановку игроков на поле при приеме и подаче соперника; - правила перехода игроков по номерам;- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;- правила игры в мини-волейбол;- правильность счета по партиям;- ведение счета по протоколу. | - выполнять перемещения и стойки;- выполнять прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3;- выполнять обманные действия «скидки»;- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;- выполнять верхнюю прямую подачу;- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2. |

# **5. Формы контроля и подведения итогов реализации программы**

Оценка качества реализации программы включает в себя вводный, промежуточный и итоговый контроль обучающихся.

*Вводный контроль:* определение исходного уровня ОФП и СФП.

Входной контроль осуществляется в начале первого года обучения.

*Промежуточный контроль:* осуществляется в конце первого и второго годов обучения и направлен на определение уровня усвоения изучаемого материала.

*Итоговый контроль:* осуществляется в конце курса освоения программы и направлен на определение результатов работы и степени усвоения игры в волейбол.

Кроме того, учебно-тематический план каждого года обучения содержит в себе вводное и итоговое занятие. Вводное занятие включает в себя начальную диагностику и введение в программу, итоговое занятие - промежуточную или итоговую диагностику, сдачу нормативов.

По уровню освоения программного материала результаты достижений условно подразделяются на высокий, средний и низкий.

Уровень усвоения программы оценивается как *высокий*, если обучаемые полностью овладели теоретическими знаниями, выполняют все технико-тактические нормативы и нормативы по ОФП и СФП.

Уровень усвоения программы оценивается как *средний*, если обучаемые овладели не всей полнотой теоретических знаний и выполнили не все нормативы.

Уровень усвоения программы оценивается как *низкий*, если обучающиеся овладели лишь частью теоретических знаний и не выполнили нормативы.

Для каждого обучающегося важно продемонстрировать свои достижения, получить одобрение и справедливую оценку своих стараний от педагога, родителей и сверстников. Помимо диагностики, подведение итогов происходит после участия обучающихся в спортивных соревнованиях. Критериями освоения программы служат умения и навыки обучающихся, позволяющие им участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня.

В конце каждого учебного года проводится промежуточная аттестация обучающихся, а по завершении курса обучения по программе, проходит итоговая аттестация.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Развиваемое физическое качество*** | ***Контрольные упражнения (тесты)*** |
| ***Юноши*** | ***Девушки*** |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,1 с) | Бег 30 м (не более 5,7 с) |
| Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с) | Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с) |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см) |

# **6. Учебно-методическое обеспечение программы**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

• групповые тренировочные занятия;

• групповые теоретические занятия;

• восстановительные мероприятия;

• участие в соревнованиях;

• зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, перекличку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

**Рекомендации по организации образовательного процесса.** На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

**Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологические методы исследования направлены на оценки следующих основных составляющих психического состояния спортсмена:

- спортивно важное отношение и особенности мотивации, которые оцениваются по самооценкам удовлетворительности ходом учебно-тренировочного процесса, ясности соревновательной или учебно-тренировочной деятельности, а также по показателям шкалы состояния;

- активность и своеобразие двигательных установок. Они оцениваются по показателям желания тренироваться и соревноваться, вегетативного коэффициента по Люшеру, по отношению оптимального усилия к максимальному;

- по воспроизведению заданной амплитуды движений;

- психологический комфорт-дискомфорт и уровень эмоционального возбуждения оценивается по показателям самооценок настроения, уверенности в достижении цели, готовности к реакции максимального реализации максимального результата по показателям АТ-нормы теста Люшера, ситуативной тревоги по шкале Спилберга-Ханина и по показателям двигательных тестов.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

**Воспитательная работа.**

Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации ее творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;

- забота о развитии каждого обучающегося;

- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера – преподавателя с родителями включает три основных направления:

* психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);
* вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы учреждения, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);
* участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в учреждении (участие родителей в работе попечительского совета школы, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. Воспитательные средства:

* личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
* высокая организация учебно-тренировочного процесса;
* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* дружный коллектив;
* система морального стимулирования;
* наставничество опытных спортсменов.

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

**Требования техники безопасности.** В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкцией по охране труда при проведении занятий по волейболу.

# **7. Список литературы**

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.
3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005г.
4. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
5. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998 г.
6. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2002 г.
7. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.
8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.
9. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.