**Муниципальное автономное учреждение**

**дополнительного образования**

**Нижнетавдинского муниципального района**

**«Детско-юношеская спортивная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принятана педагогическом совете  |  | *УТВЕРЖДАЮ*Директор МАУ ДО Нижнетавдинского МР «ДЮСШ»\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Базадыров |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**по виду спорта «волейбол»**

Возраст детей: 5-18 лет

Срок реализации Программы:

3 года

Ф.И.О. разработчика Программы:

методист Потапова А.Н.

Нижняя Тавда

2015

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Учебно-тематический план | 8 |
| 3 | Содержание программы | 11 |
| 4 | Условия реализации программы | 19 |
| 5 | Методическое обеспечение программы | 22 |
| 6 | Перечень информационного обеспечения программы Заключение | 24 |
|  |  |  |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Образовательная программа “Волейбол” имеет *физкультурно-спортивную направленность,* по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

В основу программы положена примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва  - М.: Советский спорт, 2005. – 112с. (авторы: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, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать 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.

  Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

* гигиена занимающихся, их одежда,
* профилактика травматизма,
* правила игры,
* сведения об истории волейбола,
* сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теорети­ческие сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

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

*Педагогическая  целесообразность*   позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования  «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

*Цели программы:*

* сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол;
* воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Достижению данных целей способствует решение следующих *задач:*

*образовательные:*

* обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развивать необходимые физические качества  (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
* обучать правильному выполнению упражнений.

*развивающие:*

* способствовать укреплению здоровья;
* содействовать гармоничному физическому развитию;
* развивать двигательные способности детей;
* создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

*воспитательные:*

* прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
* воспитывать чувство ответственности за себя;
* воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о волейболе, овладение приемами техники и тактики игры, приобретение навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

* овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
* формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания  и согласования;
* приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий  по волейболу;
* содействие  общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 5 до 18 лет. Срок реализации программы 3 года обучения. 1 год - начальное образование. 2 год – этап формирования и закрепления основных двигательных умений и навыков. 3 год – совершенствование технико-тактических элементов. Программа по волейболу рассчитана на 72 часа (1 раз в неделю по 2 часа), на 144 часа (2 раза по 2 часа), 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа).

*Основные формы занятий*

* групповые тренировочные и теоретические занятия;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* тестирование и контроль.

В процессе занятий по общей физической подготовке использу­ются средства, знакомые детям по урокам физической культуры. Целесо­образно периодически выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике волейбола. Кроме средств волейбола, составной её частью являются специальные упражне­ния (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых же занятий. По мере овладения техникой волейбола юные волейболисты изучают тактические действия, связанные с ней.

*Отличительной особенностью*программы является - формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

*Ожидаемые результаты:*

*По окончании первого года обучения, учащиеся должны:*

1. Знать общие основы волейбола;

2. Расширить представление о технических приемах в волейболе;

3. Уметь правильно распределять свою физическую нагрузку;

4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;

5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;

6. Получить навыки технической  подготовки  волейболиста;

7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста  в нападении и в защите;

8.Освоить технику верхних передач;

9.Освоить технику передач снизу;

10.Освоить технику верхнего приема  мяча;

11.Освоить технику нижнего приема  мяча;

12.Освоить технику подачи мяча снизу;

*По окончании второго года обучения, учащиеся должны:*

1. Уметь играть по правилам;

2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;

3. Освоить технику нападающего удара;

4. Уметь управлять своими эмоциями;

5. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;

6. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;

7. Научиться  работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

8. Овладеть техникой блокировки в защите;

9. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям  в защите и нападении.

*По окончании третьего года обучения, учащиеся должны:*

1. Овладеть техникой прямой подачи в прыжке;

2. Уметь принимать мяч от сетки;

3. Овладеть  контр - атакующим действиям в волейболе;

4. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;

5. Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;

6. Получить навыки  командных действий  в защите и нападении;

7. Овладеть тактикой нападения;

8. Овладеть тактикой защиты;

9. Уметь действовать с  максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать  трудности в ходе спортивной борьбы.

**2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**Учебный план подготовки спортивно-оздоровительной группы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№******п/п*** | ***Разделы подготовки*** | ***Год обучения (2ч/нед)*** | ***Год обучения*** ***(4 ч/нед)*** | ***Год обучения*** ***(6 ч/нед)*** |
| ***1 год*** | ***2 год*** | ***3 год*** | ***1 год*** | ***2 год*** | ***3 год*** | ***1 год*** | ***2 год*** | ***3 год*** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 25 | 22 | 20 | 50 | 46 | 40 | 75 | 69 | 60 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 20 | 15 | 13 | 40 | 30 | 30 | 60 | 45 | 45 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 17 | 23 | 25 | 36 | 48 | 52 | 56 | 74 | 80 |
| 6 | Контрольные игры и соревнования | 2 | 4 | 6 | 6 | 8 | 10 | 9 | 12 | 15 |
| 7 | Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |
|  | ***ИТОГО:*** | ***72*** | ***72*** | ***72*** | ***144*** | ***144*** | ***144*** | ***216*** | ***216*** | ***216*** |

Примерный план-график распределения учебного материала в группах

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Программный материал | Год обучения(2 ч/нед) | Год обучения(4 ч/нед) | Год обучения(6 ч/нед) |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год |
| Теоретическая подготовка | 1.Физическая культура и спорт в России | 0,5 | - | - | 1 | - | - | 1 | **-** | **-** |
| 2. Сведения о строении и функциях организма человека. | 0,5 | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - |
| 3. Влияние физических упражнений на организм человека. | 0,5 | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - |
| 4.Гигиенические знания и навыки. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. Нагрузка и отдых. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. Правила игры в волейбол. Организация и проведение соревнований. | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 7. Основы техники и тактики волейбола. | 1 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4 | 3 | 6 | 6 |
| 8. Оборудование и инвентарь. | 0,5 | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - |
| **Итого** | **6** | **6** | **6** | **8** | **8** | **8** | **10** | **10** | **10** |
| Практическая подготовка |  ***1. Общая физическая подготовка*** | ***25*** | ***22*** | ***20*** | ***50*** | ***46*** | ***40*** | ***75*** | ***69*** | ***60*** |
|  Общеразвивающие упражнения | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 8 | 6 | 5 |
| - упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости | 5 | 5 | 4 | 10 | 9 | 8 | 15 | 14 | 13 |
| - упражнения в лазании, перелезании, преодоление препятствий; | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 |
| - упражнения для развития скоростно-силовых способностей | 5 | 4 | 4 | 10 | 9 | 8 | 15 | 14 | 13 |
| - упражнения для развития общей выносливости | 5 | 4 | 4 | 10 | 9 | 8 | 15 | 14 | 13 |
| - подвижные игры | 4 | 3 | 2 | 10 | 9 | 8 | 15 | 14 | 11 |
| ***2. Специальная физическая подготовка*** | ***20*** | ***15*** | ***13*** | ***40*** | ***30*** | ***30*** | ***60*** | ***45*** | ***45*** |
| - Упражнения для развития прыгучести | 5 | 4 | 3 | 10 | 8 | 8 | 15 | 12 | 12 |
| - подготовительные и подводящие упражнения | 5 | 3 | 3 | 10 | 7 | 7 | 15 | 11 | 11 |
| - упражнения для развития игровой ловкости | 5 | 4 | 3 | 10 | 7 | 7 | 15 | 11 | 11 |
| - упражнения для развития специальной выносливости | 5 | 4 | 4 | 10 | 8 | 8 | 15 | 11 | 11 |
| ***3. Технико-тактическая подготовка***  | ***17*** | ***23*** | ***25*** | ***36*** | ***48*** | ***52*** | ***56*** | ***74*** | ***80*** |
| - техника нападения | 5 | 7 | 8 | 11 | 13 | 14 | 15 | 21 | 25 |
| - техника защиты | 5 | 7 | 8 | 11 | 13 | 14 | 15 | 21 | 25 |
| - тактические действия в нападении | 3,5 | 4,5 | 4,5 | 7 | 11 | 12 | 13 | 16 | 15 |
| - тактические действия в защите | 3,5 | 4,5 | 4,5 | 7 | 11 | 12 | 13 | 16 | 15 |
|  | ***5.Контрольные игры и соревнования*** | ***2*** | ***4*** | ***6*** | ***6*** | ***8*** | ***10*** | ***9*** | ***12*** | ***15*** |
|  | ***6. Контрольные нормативы*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***4*** | ***4*** | ***4*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** |
| **Итого** | **68** | **68** | **68** | **140** | **140** | **140** | **212** | **212** | **212** |  |
| **Общее количество часов** | ***72*** | ***72*** | ***72*** | ***144*** | ***144*** | ***144*** | ***216*** | ***216*** | ***216*** |

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

***3.1.Теоретическая подготовка***

3.1.1. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

3.1.2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

3.1.3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

3.1.4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена.

3.1.5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

3.1.6. Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах. Правила соревнований в волейболе.

3.1.7. Основы техники и тактики волейбола. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

3.1.8. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в волейболе. Тренажерные устройства, технические средства.

***3.2.Общая физическая подготовка***

* + 1. Общеподготовительные упражнения

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

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

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

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

* + 1. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости

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

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

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

* + 1. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.
		2. 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.
		3. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).
		4. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Спортивные игры: баскетбол, мини-футбол, ручной мяч.
	1. ***Специальная физическая подготовка***
		1. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке- одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).
		2. Подготовительные и подводящие упражнения Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

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

* + 1. Упражнения для развития игровой ловкости

Упражнения с набивными мячами.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.

Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

* + 1. Упражнения для развития специальной выносливости

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

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

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

**3.4.*Технико-тактическая подготовка***

3.4.1.Техника нападения

 Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.

 Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (па фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.

 Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабейшей рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

* + 1. Техника защиты

Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над годовой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

 Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач.

* + 1. Тактика нападения
1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; передача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зоны 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).
3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).
	* 1. Тактика защиты
4. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.
5. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2, игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.
6. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».
	1. ***Контрольные игры и соревнования***

Контрольные  игры проводятся  регулярно в учебных целях как  более  высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

* 1. ***Контрольные нормативы***

Основной показатель работы программы - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае) все обучающиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.  Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

*Контрольные нормативы по физической подготовке*

1. Бег 30м, с.
2. Прыжок в длину с места, см.
3. Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.
4. Метание набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками, м (стоя, сидя).

Основной критерий – повышение результата в конце учебного года по сравнению с результатами в начале учебного года.

*Контрольные нормативы по основам технической подготовки*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п  | Контрольные нормативы | Пол  | Показатели  |
| **Н**  | **С**  | **В**  |
| 1.       | Верхняя передача мяча в стену, на расстоя­нии не менее одного метра (кол-во раз)  | м.  | 12  | 14  | 16  |
| д.  | 9  | 11  | 14  |
| 2.       | Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)  | м.  | 10  | 12  | 14  |
| д.  | 8  | 10  | 12  |
| 3.       | Передача мяча в парах, без потерь. Расстоя­ние 5-6 м (кол-во раз)  | м.  | 17  | 20  | 25  |
| д.  | 12  | 15  | 20  |
| 4.       | Подача (нижняя/верхняя), количество попа­даний в площадку  | м.  | 5  | 10  | 15  |
| д.  | 3  | 6  | 10  |
| 5.       | Подача (нижняя/верхняя), количество попа­даний в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя  | м.  | 2  | 3  | 4  |
| д.  | 1  | 2  | 3  |
| 6.       | Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 (из 5 попыток)  | м.  | 3  | 4  | 5  |
| д.  | 3  | 4  | 5  |
| 7.       | Нижние передачи над собой  | м.  | 15  | 20  | 25  |
| д.  | 10  | 15  | 20  |
| 8.       | Верхние передачи над собой  | м.  | 15  | 20  | 25  |
| д.  | 10  | 15  | 20  |

Показатели: **Н** – низкий;      **С** – средний;         **В** – высокий.

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 5 до 18 лет. Срок реализации программы 3 года обучения. 1 год - начальное образование. 2 год – этап формирования и закрепления основных двигательных умений и навыков. 3 год – совершенствование технико-тактических элементов. Программа по волейболу рассчитана на 72 часа (1 раз в неделю по 2 часа), на 144 часа (2 раза по 2 часа), 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа).

*Основные формы занятий*

* групповые тренировочные и теоретические занятия;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* тестирование и контроль.

Возраст 5-6 лет, старший дошкольный возраст, является очень важным в развитии познавательной, интеллектуальной и личностной сферы ребёнка. Именно в этот период в ребёнке закладываются многие личностные аспекты, формируются основные черты характера ребёнка, «Я» — позиция. Уже сейчас можно понять, каким будет человек в будущем. В 5-6 лет ребёнок как губка впитывает всю познавательную информацию. Научно доказано, что в этом возрасте человек запоминает столько материала, сколько он не запомнит потом никогда в жизни. В этом возрасте ребёнку интересно всё, что связанно с окружающим миром, расширяется кругозор. Лучшим способом получения научной информации является чтение детской энциклопедии, где чётко, научно, доступным для ребёнка языком описываются любые сведения об окружающем мире. Ребёнок получает представление о космосе, древнем мире, человеческом теле, животных и растениях, странах, изобретениях и о многом другом.

Возрастные особенности детей 7-10 лет. Учебная деятельность обусловливает появление новых форм поведения. Ребенок учится управлять собой, строить свою деятельность в соответствии с поставленными целями. Уменьшается значения игры. С приходом ребенка в школу игра постепенно теряет главную роль в его жизни, хотя и продолжает занимать в ней важное место. В игре все больше времени отводится соревнованиям, которые вначале имеют индивидуальный характер, а затем становятся групповыми, с существованием лидеров в каждой группе. Дети учатся организовывать свое поведение в соответствии с заданными целями и собственными намерениями.

Важнейшим условием развития произвольного поведения является участие взрослого, который направляет усилия ребенка, раскрывая их смысл, и обеспечивает средствами овладения. Происходит включение в новую систему межличностных отношений. Параллельно с овладением учебной деятельностью, школьник включается и в другой, не менее значимый процесс — систему межличностных отношений, осваивая так называемую «скрытую программу социализации». С первых дней пребывания в школе ребенок участвует в процессе межличностного взаимодействия с одноклассниками и учителем, который оказывает существенное влияние на развитие его личности. Выстраивается система отношений «ребенок «ребенок — учитель»; «ребенок — родители» Ведущая роль принадлежит структуре «ребенок — учитель», поскольку она определяет отношения ребенка со взрослыми и сверстниками, его отношение к себе самому. Успеваемость становится важнейшим критерием при формировании самооценки детей. Она во многом зависит от оценок педагога. Даже характеризуя себя как личность, младший школьник, как правило, повторяет то, что о нем говорит учитель. Утрата авторитета взрослых. На протяжении младшего школьного возраста безусловный авторитет взрослых постепенно утрачивается, большее значение для ребенка начинают приобретать сверстники, возрастает роль детского сообщества. Приобретение навыков социального взаимодействия с группой сверстников и умение заводить друзей являются одной из важных задач развития на этом возрастном этапе.

У детей 10-12 лет в связи с началом этапа полового созревания изменения происходят в познавательной сфере: замедляется темп их деятельности. Дети чаще отвлекаются, неадекватно реагируют на замечания, иногда ведут себя вызывающе, бывают раздраже­ны, капризны, их настроение часто меняется. Это является при­чиной замечаний, наказаний, приводит к снижению успеваемос­ти и конфликтам во взаимоотношениях. Все эти особенности объективны и они быстро пройдут и не окажут отрицательного влияния на обучение, если педагог найдет целесообразным щадящие методы и формы взаимодействия.

Возраст 11-13 лет характеризуется *началом перехода от детства к взрослости, при котором* центральным и специфическим *новообразованием* в личности подростка является возникновение и развитие у него *самосознания* — представления о том, что он уже не ребёнок, т. е. *чувства взрослости,* а также внутренней *переориентацией* подростка с правил и ограничений, связанных с *моралью послушания*, на *нормы поведения взрослых*.

Возраст 14-15 лет характеризуется:

— бурным, скачкообразным характером развития, т. е. происходящими за сравнительно короткий срок многочисленными качественными изменениями прежних особенностей, интересов и отношений ребёнка, появлением у подростка значительных субъективных трудностей и переживаний;

— стремлением подростка к общению и совместной деятельности со сверстниками;

— особой чувствительностью к морально-этическому «кодексу товарищества», в котором заданы важнейшие нормы социального поведения взрослого мира;

— процессом перехода от детства к взрослости, отражающимся в его характеристике как «переходного», «трудного» или «критического»;

— обострённой, в связи с возникновением чувства взрослости, восприимчивостью к усвоению норм, ценностей и способов поведения, которые существуют в мире взрослых и в их отношениях, порождающей интенсивное формирование на данном возрастном этапе нравственных понятий и убеждений, выработку принципов, моральное развитие личности; — сложными поведенческими проявлениями, вызванными противоречием между потребностью в признании их взрослыми со стороны окружающих и собственной неуверенностью в этом (нормативный кризис с его кульминационной точкой подросткового кризиса независимости, проявляющегося в разных формах непослушания, сопротивления и протеста);

— изменением социальной ситуации развития — ростом информационных перегрузок и изменением характера и способа общения и социальных взаимодействий — объёмы и способы получения информации.

**Режим учебно-тренировочной работы**

**и требования по физической и технической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Этап подготовки*** | ***Год обучения*** | ***Min возраст для зачисления*** | ***Min число обучающихся в группе*** | ***Кол-во часов в неделю*** | ***Требования по физической и технической подготовке*** |
| Спортивно-оздоровительный | 1-й,2-й,3-й  | 5 | 15 | 2, 4, 6 | Выполнение нормативов по ОФП  |

Местами проведения занятий являются спортивные залы общеобразовательных учреждений, с которыми заключены договора о безвозмездном пользовании помещениями.

Финансирование осуществляется в рамках муниципального задания, утверждаемого учредителем.

1. **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема программы*** | ***Форма организации и проведения занятия*** | ***Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса*** | ***Дидактический материал, техническое оснащение занятий*** | ***Вид и форма контроля, форма предъявления результата*** |
| **1** | Теоретическая подготовка  | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная  | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.  | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.  | Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.  |
| **2** | Общефизическая подготовка волейболиста  | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная  |  Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки  | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего  | Тестирование, карточки судьи, протоколы  |
| **3** |   Специальная подготовка  | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах  | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.    | Справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего  | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.    |
| **4** | Технико-тактическая подготовка волейболиста  | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах  | Словесный, объяснение,  беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.  | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.  | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование    |
| **5** |  Игровая подготовка  | групповая, подгрупповая, коллективно-групповая  | практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.  | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи  | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование  |

**6.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

***6.1. Список библиографических источников***

**Основная литература**

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.: Советский спорт, 2005. –112 с.

**Дополнительная литература**

**1.**Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] -М.: Физкультура и спорт, 2000.-368 с.

**2.**Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.

**Рекомендуемая литература**

1. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003
2. Волейбол. Программа для спортивных школ, Москва, 1977.
3. Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС,1983.
5. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 1986.
6. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 1988.
7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. –М.: ФиС, 1978.
8. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. –М.: Фис, 1991.
9. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. –М.: ФиС, 1985.
10. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. –Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 1985.
11. Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. –М.Издательский Дом «Грааль», 2001.
12. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
13. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
14. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
15. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.
16. Методические разработки, схемы, таблицы.
17. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. – М.: ФиС, 1985.
18. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
19. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. –М.: СпортАкадемПресс, 2003.
20. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ. Культ. –Киев: Выща школа, 1984.
21. Примерные комплексы упражнений для построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки спортивных школ по лёгкой атлетике: Учеб.-метод. Рекомендации/ Под общ. Ред. В.Г. Алабина.

–М., 1983.

1. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. –М.: ФиС, 1986.

**23.**Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». –Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.

**24.**Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей

**25.**Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф.

Буйлина, Ю.Д. Курамшина. –М.: ФиС, 1981.

**26.**Уроки волейболу. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О.С. \–М.: Физкультура и спорт, 1985

***6.2. Перечень интернет-ресурсов***

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
2. ГАУ ДОД ТО «ОСДЮСШОР» http://osdusshor.ru/
3. КонсультантПлюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «**Об образовании** в РФ»

- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №**1008** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «**О физической культуре и спорте** в РФ»

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №**1125** «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «**Методические рекомендации** по организации спортивной подготовки в РФ»

- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных **предпрофессиональных программ** в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания **медицинской помощи** при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

- Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013г. №680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».

1. МАУ ДО Нижнетавдинского муниципального района «ДЮСШ» http://www.dusch-ntavda.ru/
2. Минспорта РФ Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/

- [Всероссийский реестр видов спорта](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/). //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

- [Единая всероссийская спортивная классификация](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/) 2014-2017гг //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/

- [Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/). //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/