

Администрация муниципального района «Улётовский район» Забайкальского края
Муниципальное учреждение дополнительного образования
Улётовская детско-юношеская спортивная школа
(МУ ДО Улётовская ДЮСШ)

Директор МУ ДО Улётовская ДЮСШ

В.А. Замальдинов

А.А.Замальдинов

« 02 » 09 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

К дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «Волейбол»

на 2024 – 2025 учебный год

№1 ГНП

год обучения - второй
минимальный возраст
обучающихся – 8 лет.

№2 ГНП

год обучения - третий
минимальный возраст
обучающихся – 9 лет.

№3 УТГ

год обучения – первый
минимальный возраст
обучающихся – 13 лет.

№4 УТГ

год обучения - четвёртый
минимальный возраст
обучающихся – 13 лет.

Составитель:

Тренер-преподаватель
МУ ДО Улётовская ДЮСШ
Н.Д.Николайчук

2024г.
п.Дровяная

Администрация муниципального района «Улётовский район» Забайкальского края
Муниципальное учреждение дополнительного образования
Улётовская детско-юношеская спортивная школа
(МУ ДО Улётовская ДЮСШ)

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МУ ДО Улётовская ДЮСШ
_____ А.А.Замальдинов
« ____ » _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

К дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «Волейбол»

на 2024 – 2025 учебный год

№1 ГНП

год обучения - второй
минимальный возраст
обучающихся – 8 лет.

№2 ГНП

год обучения - третий
минимальный возраст
обучающихся – 9 лет.

№3 УТГ

год обучения – первый
минимальный возраст
обучающихся – 13 лет.

№4 УТГ

год обучения - четвёртый
минимальный возраст
обучающихся – 13 лет.

Составитель:
Тренер-преподаватель
МУ ДО Улётовская ДЮСШ
Н.Д.Николайчук

2024г.
п.Дровяная

І.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании 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.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Необходимо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей юного волейболиста, различные варианты использования программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка, нормативная часть, методическая часть, система контроля и зачетные требования, и перечень информационного обеспечения.

Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалифицированных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов.

В данной программе представлено содержание работы в ДЮСШ на этапах спортивной подготовки: начальной подготовки и тренировочного этапа (этап спортивной специализации).

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности школы, режим учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

При написании программы учитывались следующие методические положения:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов;
- неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных спортсменов;
- учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок в период полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Цель программы: создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма, подготовку спортивного резерва для сборных команд района и края, через проведение учебно-тренировочной, соревновательной и воспитательной деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовить инструкторов и судей по волейболу.

Воспитывающие:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Развивающие:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся воспитанников;

Основной показатель работы отделения волейбола спортивной школы:

- стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года);
- вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд района и края, результаты участия в соревнованиях;
- выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда это основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе.

В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

В программу не включен спортивно-оздоровительный этап

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана на основе дополнительной предпрофессиональной программы по волейболу (утверждена приказом директора МУ ДО Улётовская ДЮСШ №30 от 03.07.2023 года на основании протокола педагогического совета МУ ДО Улётовская ДЮСШ №02 от 03.07.2023 года), нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивной школы, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 52 недели.

2.1. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

1.	Направленность дополнительной образовательной программы спортивной подготовки; Общеобразовательная программа начальной подготовки и тренировочный этап спортивной специализации	Физкультурно-спортивная Общеобразовательная программа начальной подготовки и спортивной специализации
2.	Форма обучения по дополнительной общеобразовательной программе	Групповая
3.	Год обучения (группа)	2 год обучения ГНП (начальная подготовка)
4.	Цель на 2024-2025 учебный год	создание условий для гармоничного развития физических и личностных качеств обучающихся посредством занятий волейболом.
5.	Задачи	формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта волейбол; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.
6.	Режим занятий Занятия проводятся, согласно утверждённого директором МУ ДО Улётовская ДЮСШ расписания	2 год обучения – 4 раза в неделю по 2+1.30+2+1.30 учебных часа. 1 учебный час – 60 минут
7.	Средства и методы	Методы: 1.Словесные методы (описание, объяснение, разбор, указание, команды и распоряжения, подсчёт). 2.Наглядные методы (показ упражнений и техники волейбольных приёмов, жестикуляции). 3.Практические методы (метод упражнений, равномерный, переменный, избирательных воздействий, повторный, расчлененный; соревновательный метод, игровой метод). Средства: 1.Подвижные и спортивные игры. 2.Упражнения из других видов спорта, связанные с проявлением быстроты, ловкости, гибкости. 3.общеразвивающие упражнения 4.Специальные упражнения (подводящие, индивидуальные, групповые, игровые). 5.Мини-волейбол
8.	Год обучения (группа)	3 год обучения ГНП (начальная подготовка)
9.	Цель на 2024-2025 учебный год	создание условий для гармоничного развития физических и личностных качеств обучающихся посредством занятий волейболом
10.	Задачи	формирование устойчивого интереса к занятиям волейболом; отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий. Дальнейшее развитие физических качеств обучающихся; обучение основам техники волейбола в облегчённых условиях.
11.	Режим занятий Занятия проводятся, согласно утверждённого директором МУ ДО	3 год обучения – 4 раза в неделю по 2+2+2+2 учебных часа 1 учебный час – 60 минут

	Улётовская ДЮСШ расписания	
12.	Средства и методы	Методы: 1.Словесные методы (описание, объяснение, разбор, указание, команды и распоряжения, подсчёт). 2.Наглядные методы (показ упражнений и техники футбольных приёмов, жестикуляции). 3.Практические методы (метод упражнений, равномерный, переменный, избирательных воздействий, повторный, расчлененный; соревновательный метод, игровой метод). Средства: 1.Подвижные и спортивные игры. 2.Упражнения из других видов спорта, связанные с проявлением быстроты, ловкости, гибкости. 3.ОРУ 4.Специальные упражнения (подводящие, индивидуальные, групповые, игровые).
13.	Год обучения (группа)	1 год обучения УТГ-1 (спортивная специализация)
14.	Цель на 2024-2025 учебный год	Достижение максимально возможного каждым игроком и командой в целом уровня физической, технической, тактической, психологической и соревновательной подготовленности для достижения высоких результатов в соревновательной деятельности.
15.	Задачи	- формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой; -освоение соответствующих возрасту и уровню подготовленности тренировочных нагрузок; -выполнение технико-тактических приемов в различных игровых ситуациях; -приобретении опыта и достижения стабильности выступления на официальных соревнованиях по виду спорта «волейбол»
16.	Режим занятий Занятия проводятся, согласно утвержденного директором МУ ДО Улетовского ДЮСШ расписания	1 й год обучения- 5 раз в неделю по 2+2+2+2+2 учебных часа 1 час- 60 минут
17.	Средства и методы	Методы: 1.Словесные методы (описание, объяснения, указание ,команды и распоряжения, подсчет) 2 Наглядные методы (показ упражнений и техники волейбольных приемов , жестикуляции) 3.Практические методы(метод упражнений :равномерный, переменный ,избирательных воздействий, повторный, соревновательный, игровой) Средства: 1.Подвижные и спортивные игры.. 2. Упражнения из других видов спорта, связанные с быстротой, гибкостью, ловкостью. 3.ОРУ 4.Специальные упражнения (подводящие, индивидуальные, групповые, игровые)

18.	Год обучения (группа)	4 год обучения УТГ (спортивная специализация)
19.	Цель на 2024-2025 учебный год	достижение максимально возможного каждым игроком и командой в целом уровня физической, технико-тактической, психологической и соревновательной подготовленности для достижения высоких результатов в соревновательной деятельности.
20.	Задачи	формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой; освоение соответствующих возрасту и уровню подготовленности тренировочных нагрузок; выполнение технико-тактических приёмов в различных игровых ситуациях; приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных соревнованиях по виду спорта «волейбол».
21.	Режим занятий Занятия проводятся, согласно утверждённого директором МУ ДО Улётовская ДЮСШ расписания	4 год обучения – 6 раз в неделю по 2+2+2+2+2+2 учебных часа 1 учебный час – 60 минут
22.	Средства и методы	Методы: 1.Словесные методы (описание, объяснение, разбор, указание, команды и распоряжения, подсчёт). 2.Наглядные методы (показ упражнений и техники футбольных приёмов, жестикуляции). 3.Практические методы (метод упражнений, равномерный, переменный, избирательных воздействий, повторный, расчлененный; соревновательный метод, игровой метод). Средства: 1.Подвижные и спортивные игры. 2.Упражнения из других видов спорта, связанные с проявлением быстроты, ловкости, гибкости. 3.ОРУ 4.Специальные упражнения (подводящие, индивидуальные, групповые, игровые)

Годовой учебно-тренировочный план, с учётом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (часы высчитываются в % от годового количества часов)	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		До года	Свыше года	Свыше года	Свыше 3х лет
		Года обучения			
		2 год	3 год	1 год	4 год
		Количество часов в неделю			
		7	8	10	12
		Количество занятий в неделю			
		3	3-4	5	6
		Наполняемость группы (человек)			
		14	14	12	12

		Общее количество занятий в год			
		156	156-208	260	312
Распределение часов в % соотношении от годового количества часов					
1	Теоретические знания	15	15	10	10
2	Общая физическая подготовка (15-30%)	95	95	51	67
3	Специальная физическая подготовка (11-16%)	51	53	55	77
4	Участие в спортивных соревнованиях (5-15%)	-	-	55	70
5	Техническая подготовка (22-28%)	85	100	130	150
6	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (12-30%)	59	74	100	126
7	Инструкторская и судейская практика (1-4%)	-	-	10	15
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (1-4%)	9	9	9	9
9	Интегральная подготовка (14-19%)	50	70	100	100
	Общее количество часов в год	364	416	520	624

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на 2024-2025 год

Этап и год обучения: этап начальной подготовки, 2й год обучения.

Количество недель в году: 52 недели.

Количество часов в неделю: 7 часов в неделю.

Количество часов в год: 364 часов

Вид спорта, дисциплина: Волейбол

Содержание Вид подготовки в часах	Периоды												Кол-во часов за год
	Подготовительный				Соревновательный						Переходно- восстановитель ный период. Самостоятельн ая работа		
	М е с я ц ы												
9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
Количество в неделю:													
- тренировочных дней;	17	18	16	18	16	16	19	17	17	18	17	18	207
- тренировочных часов.	31	31	31	31	30	30	30	30	30	30	30	30	364
Теоретическая Подготовка (ч)	3	2	2	2	1	2	2	1					15
Физическая подготовка													
-общая физическая подготовка (ч)	6	8	4	9	6	5	9	7	9	12	10	12	95
- специальная физическая подготовка(ч)	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	53
Техническая подготовка													
-техника нападения; (ч)	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	42

- техника защиты(ч)	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	43
Тактическая, психологическая подготовка													
-тактика нападения(ч)	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	30
-тактика защиты(ч)	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	29
Интегральная подготовка(ч)	4	4	4	4	2	5	4	5	4	5	5	4	50
Соревновательная подготовка													
- контрольные;	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- отборочные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- основные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия(ч)	-	-	-	-	1	1	1	1	1	-	-	-	5
Медицинское обследование(ч)	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
Контрольно-переводные испытания(ч)	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
Общее количество часов													

Этап и год обучения: этап начальной подготовки 3 года обучения.

Количество недель в году:52 недели.

Количество часов в неделю: 8 часов в неделю.

Количество часов в год: 416часов

Вид спорта, дисциплина: Волейбол

Содержание Вид подготовки в часах	Периоды												Кол-во часов за год
	Подготовительный				Соревновательный						Переходно- восстановитель ный период. Самостоятельн ая работа		
	М е с я ц ы												
9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
Количество в неделю:													
- тренировочных дней;	17	18	16	18	16	16	19	17	17	18	17	18	207
- тренировочных часов.	34	35	35	35	34	35	35	34	35	35	35	34	416
Теоретическая Подготовка (ч)	3	2	2	2	1	2	2	1	-	-	-	-	15
Физическая подготовка													
-общая физическая подготовка (ч)	8	8	8	8	7	8	8	8	8	8	8	8	95
- специальная физическая подготовка(ч)	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	53
Техническая подготовка													
-техника	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	52

нападения; (ч)													
- техника защиты(ч)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Тактическая, психологическая подготовка													
-тактика нападения(ч)	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	34
-тактика защиты(ч)	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	40
Интегральная подготовка(ч)	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	70
Соревновательная подготовка													
- контрольные;	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- отборочные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- основные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия(ч)	-	-	-	-	1	1	1	1	1	-	-	-	5
Медицинское обследование(ч)	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
Контрольно-переводные испытания(ч)	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
Общее количество часов													

Этап и год обучения: учебно-тренировочной подготовки 1 года обучения.

Количество недель в году:52 недели.

Количество часов в неделю: 10 часов в неделю.

Количество часов в год: 520 часов

Вид спорта, дисциплина: Волейбол

Содержание Вид подготовки в часах	Периоды												Кол-во часов за год
	Подготовительный				Соревновательный						Переходно- восстановитель ный период. Самостоятельн ая работа		
	М е с я ц ы												
9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
Количество в неделю:													
- тренировочных дней;	17	18	16	18	16	16	19	17	17	18	17	18	260
- тренировочных часов.	30	32	28	32	28	28	32	30	30	32	30	32	520
Теоретическая Подготовка (ч)	3	2	2	2	1	2	2	1	-	-	-	-	10
Физическая подготовка													
-общая физическая подготовка (ч)	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	51
- специальная	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	55

физическая подготовка(ч)													
Техническая подготовка													
-техника нападения; (ч)	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	70
- техника защиты(ч)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Тактическая, психологическая подготовка													
-тактика нападения(ч)	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	50
-тактика защиты(ч)	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	50
Интегральная подготовка(ч)	8	9	8	8	9	8	8	8	9	9	8	8	100
Соревновательная подготовка													
- контрольные;	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	55
- отборочные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- основные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10
Восстановительные мероприятия(ч)	-	-	-	-	1	1	1	1	1	-	-	-	5
Медицинское обследование(ч)	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
Контрольно-переводные испытания(ч)	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
Общее количество часов													

Этап и год обучения: учебно-тренировочной подготовки 4 года обучения.

Количество недель в году:52 недели.

Количество часов в неделю: 12 часов в неделю.

Количество часов в год: 624 часов

Вид спорта, дисциплина: Волейбол

Содержание Вид подготовки в часах	Периоды												Кол-во часов за год
	Подготовительный				Соревновательный						Переходно- восстановитель ный период. Самостоятельн ая работа		
	М е с я ц ы												
9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
Количество в неделю:													
- тренировочных дней;	26	27	25	27	26	25	27	26	26	26	26	27	312
- тренировочных часов.	52	53	51	53	52	51	53	52	52	52	52	51	624
Теоретическая Подготовка (ч)	1	2	1	2	1	-	2	1	-	-	-	-	10
Физическая подготовка													

-общая физическая подготовка (ч)	6	5	5	5	5	5	5	5	5	7	7	7	67
- специальная физическая подготовка(ч)	9	5	5	5	6	5	5	5	5	9	9	9	77
Техническая подготовка													
-техника нападения; (ч)	5	7	7	6	6	6	7	6	8	5	6	6	75
- техника защиты(ч)	5	6	7	7	5	6	7	6	9	5	6	6	75
Тактическая, психологическая подготовка													
-тактика нападения(ч)	7	4	4	4	5	4	4	4	5	8	7	7	63
-тактика защиты(ч)	7	4	4	4	5	4	4	4	5	8	7	7	63
Интегральная подготовка(ч)	10	7	7	8	8	8	7	7	6	11	11	10	100
Соревновательная подготовка													
- контрольные;	-	5	4	4	4	5	4	4	-	-	-	-	30
- отборочные	-	3	2	3	3	3	2	2	2	-	-	-	20
- основные	-	3	3	3	-	2	3	3	3	-	-	-	20
Инструкторская и судейская практика	-	1	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	15
Восстановительные мероприятия(ч)	-	-	-	-	1	1	1	1	1	-	-	-	5
Медицинское обследование(ч)	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
Контрольно-переводные испытания(ч)	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
Общее количество часов													

Учебно-тематический план раздела «Теоретическая подготовка»

№	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения (месяц)	Краткое содержание
Группа начальной подготовки 1 года обучения				
1	Развитие волейбола в России	120	сентябрь	История возникновения волейбола в России. Автобиография выдающихся волейболистов: чемпионов и призёров Олимпийских игр
2	Гигиена и врачебный контроль. Режим дня	120	октябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Сочетание тренировок и правильного режима дня для достижения высоких результатов

3	Физическая культура и спорт в России	60	ноябрь	Состояние физической культуры и спорта в современной России. Связь спорта и культуры
4	Основы закаливания организма	60	декабрь	Закаливание-один из видов ЗОЖ. Основные принципы и правила закаливания
5	Основы здорового питания	120	январь	Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
6	Профилактика травматизма в спорте. Перетренированность	60	февраль	Спортивные травмы: виды, лечение и профилактика. Перетренированность. Симптомы и как быстро восстановиться после перетренированности.
7	История возникновения олимпийского движения	60	март	Основатель олимпийского движения. Девиз, флаг, эмблема Олимпийских игр
8	Место занятий и инвентарь	60	март	Оборудование мест занятий волейболом и инвентарь для технико-тактической подготовки.
9	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	60	апрель	Педагогическая стратегия нравственной и психологической подготовки спортсмена. Воспитание волевых качеств посредством занятий спортом.
10	Влияние физических упражнений на организм человека	60	май	Роль физкультуры в физическом развитии ребёнка. Влияние физической культуры и спорта на здоровье детей и подростков.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	120	июнь	Характеристика оборудования и инвентаря для занятий волейболом. Вспомогательное оборудование. Экипировка: футболка с номером, шорты, наколенники, кроссовки.
Группа начальной подготовки 2 года обучения				
1	Физическая культура и спорт в России. История развития. Место и роль ФиС в современном обществе.	180	сентябрь	Состояние физической культуры и спорта в современной России. Связь спорта и культуры. ФиС воздействует на положение человека в обществе, удовлетворяя морально-этические и зрелищные запросы людей.
2	История возникновения олимпийского движения	60	октябрь	Основатель олимпийского движения. Девиз, флаг, эмблема Олимпийских игр
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	60	Октябрь	Педагогическая стратегия нравственной и психологической подготовки спортсмена. Воспитание волевых качеств посредством занятий спортом.
4	Влияние физических упражнений на организм человека	120	ноябрь	Роль физкультуры в физическом развитии ребёнка. Влияние физической культуры и спорта на здоровье детей и подростков.
5	Гигиенические требования к занимающимся спортом	120	декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах
6	Правила по волейболу	60	январь	Основы правил игры в волейбол для школьников. Основные моменты игры.
7	Профилактика травматизма в спорте	120	февраль	Спортивные травмы: виды, лечение и профилактика.

8	Спортивные соревнования.	120	март	Организация и проведение соревнований по волейболу. Система игр.
9	Основы техники игры и техническая подготовка	60	апрель	Овладение техническими приёмами игры в волейбол. Упражнения по технической подготовке: индивидуальные, групповые и командные.
	Учебно-тренировочная	группа	(этап	спортивного совершенствования) 1й год обучения
1	Состояние и развитие волейбола в России	60	сентябрь	Волейбол- один из массовых видов спорта в России. История развития и волейбола с 1920 года по настоящее время.
2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	60	октябрь	Педагогическая стратегия нравственной и психологической подготовки спортсмена ,Воспитание волевых качеств посредством занятий спортом.
3	Влияние физических упражнений на организм человека	60	октябрь	Роль физкультуры в физическом развитии ребенка. Влияние физической культуры и спорта на здоровье детей и подростков.
4	Гигиенические требования к занимающимся.	30	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами.
5	Профилактика травматизма в спорте	30	ноябрь	Спортивные травмы: виды, лечение, и профилактика
6	Основы техники игры и техническая подготовка	60	декабрь	Овладение техническими приемами игры в волейбол. Упражнения по тактической подготовке: индивидуальные, групповые и командные.
7	Основы тактики игры и тактическая подготовка	60	декабрь	Овладение тактическими приемами игры в волейбол. Упражнения по технической подготовке: индивидуальные, групповые, и командные.
8	Физические качества и физическая подготовка	30	январь	Развитие специальных и общефизических качеств- базовая подготовка спортсменов. Особенности физподготовки юных волейболистов
9	Спортивные соревнования	30	январь	Организация и проведение соревнований по волейболу. Система игр.
10	Официальные правила ВМФ		февраль	Основные положения правил игр.
11	Установка на игру и разбор результатов игры	120	март	Общая задача. Оценка команды противника по предшествующим результатам. Значение команды, состав.
12	Правила соревнований по волейболу, проведение.	60	апрель	Соревнования проводятся двумя способами: круговым, и с выбыванием. Основные правила для юных волейболистов.
Учебно-тренировочная группа (этап спортивного совершенствования) 4 года обучения				
1	Состояние и развитие волейбола в России	60	сентябрь	Волейбол – один из массовых видов спорта в России. История развития волейбола с 1920 года по настоящее время
2	Воспитание нравственных- и волевых качеств спортсмена	60	октябрь	Педагогическая стратегия нравственной и психологической подготовки спортсмена. Воспитание волевых качеств посредством занятий спортом.
3	Влияние физических упражнений на организм человека	60	октябрь	Роль физкультуры в физическом развитии ребёнка. Влияние физической культуры и спорта на здоровье детей и подростков.

4	Гигиенические требования к занимающимся	30	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах
5	Профилактика травматизма в спорте	30	ноябрь	Спортивные травмы: виды, лечение и профилактика.
6	Основы техники игры и техническая подготовка	60	декабрь	Овладение техническими приёмами игры в волейбол. Упражнения по тактической подготовке: индивидуальные, групповые и командные.
7	Основы тактики игры и тактическая подготовка	60	декабрь	Овладение тактическими приёмами игры в волейбол. Упражнения по технической подготовке: индивидуальные, групповые и командные.
8	Физические качества и физическая подготовка	30	январь	Развитие специальных и общефизических качеств – базовая подготовка спортсменов. Особенности физподготовки юных волейболистов
9	Спортивные соревнования	30	январь	Организация и проведение соревнований по волейболу. Система игр.
10	Официальные правила ВФВ		февраль	Основные положения правил игры.
11	Установка на игру и разбор результатов игры	120	март	Общая задача. Оценка команды противника по предшествующим результатам. Значение встречи. Основной состав своей команды и замены.
12	Правила соревнований по волейболу, их проведение	60	апрель	Соревнования проводятся двумя способами: круговым и с выбыванием. Основные правила и моменты игры для юных волейболистов.

Календарный план воспитательной работы на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Срок проведения
Группа начальной подготовки 1 года обучения			
1.	Проведение инструктажа по т/б на начало учебного года	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на тренировочных занятиях, соревнованиях, в лесу, на воде, о средствах пожарной безопасности и т.д.)	сентябрь в течение года
2	Формирование культуры здорового образа жизни	Проведение бесед с учащимися о здоровом образе жизни, о вредных привычках и склонностях. Организация встреч с медицинскими работниками по вопросам здоровья ребёнка (гигиена, режим тренировок, режим питания, отдыха и т.д.)	октябрь ноябрь
3	Патриотическое и гражданско-правовое	Беседа о уважительном отношении к ветеранам ВОВ старших поколений, о заинтересованности детей происходящим историческим событиям, общей памяти героям, павшим за Родину.	февраль-май
4	Физическое воспитание	Беседа: «Мы дружим с физкультурой», о самостоятельных занятиях физкультурой в семье, во дворе, на стадионе, о формировании здорового образа жизни.	в течение года
5	Культурно-нравственное	Лекция о мировоззренческих качествах юных	

	воспитание	спортсменов: дисциплинированность, трудолюбие, единство слова и дела, уважение к старшим, коллективизм и товарищеская взаимопомощь. Беседа «Уважай старость» к «Дню пожилых детей» Просмотр спортивных фильмов с последующим обсуждением, высказыванием своей точки зрения о сюжете.	в течение года октябрь
6	Профориентационное воспитание	Диспут: «Моя мечта о будущей профессии». «Путь в профессию начинается со школы» Проведение родительских собраний.	январь сентябрь, май
7	Правовое воспитание	Беседа о защите прав ребёнка. Куда можно обратиться за помощью? Викторина «Знаешь ли ты свои права», «Нарушение прав ребёнка в русских сказках».	февраль
8	Экологическое воспитание	Беседа о воспитании бережного отношения детей к миру природы: цветам, деревьям кустарникам, ко всему живому и окружающему миру. Поход на природу	март
9	Трудовое воспитание	Беседа: 1.О формировании трудовых навыков, воспитании трудолюбия, ответственности за порученное дело, бережного отношения к общественному имуществу. 2.О развитии навыков коллективного труда в процессе спортивных занятий и соблюдении трудовой дисциплины.	апрель-май
Группа начальной подготовки 2 года обучения			
1	Проведение инструктажа по т/б на начало учебного года	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на тренировочных занятиях, соревнованиях, в лесу, на воде, о средствах пожарной безопасности и т.д.)	сентябрь в течение года
2	Формирование культуры здорового образа жизни	Проведение бесед с учащимися о здоровом образе жизни, о вредных привычках и склонностях. Организация встреч с медицинскими работниками по вопросам здоровья ребёнка (гигиена, режим тренировок, режим питания, отдыха и т.д.)	октябрь ноябрь
3	Патриотическое и гражданско-правовое	Беседа о уважительном отношении к ветеранам ВОВ старших поколений, о заинтересованности детей происходящим историческим событиям, общей памяти героям, павшим за Родину.	февраль-май
4	Физическое воспитание	Беседа: «Мы дружим с физкультурой», о самостоятельных занятиях физкультурой в семье, во дворе, на стадионе, о формировании у учащихся здорового образа жизни.	в течение года
5	Культурно-нравственное воспитание	Лекция о мировоззренческих качествах юных спортсменов: дисциплинированность, трудолюбие, единство слова и дела, уважение к старшим, коллективизм и товарищеская взаимопомощь. Беседа «Уважай старость» к «Дню пожилых детей» Просмотр спортивных фильмов с последующим обсуждением, высказыванием своей точки зрения о сюжете.	в течение года октябрь
6	Профориентационное воспитание	Диспут: «Моя мечта о будущей профессии». «Путь в профессию начинается со школы» Выработка системы тесного сотрудничества со специальными учебными заведениями.	январь сентябрь, май

		Привлечение учащихся ДЮСШ в студенческие команды. Организация встреч с выпускниками Улётовской ДЮСШ, ветеранами волейбола Забайкальского края, индивидуальные консультации с родителями по вопросу выбора будущей профессии. Проведение родительских собраний.	
7	Правовое воспитание	Беседа о защите прав ребёнка. Куда можно обратиться за помощью? Викторина «Знаешь ли ты свои права», «Нарушение прав ребёнка в русских сказках».	февраль
8	Экологическое воспитание	Беседа о воспитании бережного отношения детей к миру природы: цветам, деревьям кустарникам, ко всему живому и окружающему миру. Поход на природу.	март
9	Трудовое воспитание	Беседа: 1.О формировании трудовых навыков, воспитании трудолюбия, ответственности за порученное дело, бережного отношения к общественному имуществу. 2.О развитии навыков коллективного труда в процессе спортивных занятий и соблюдении трудовой дисциплины. 3.Формированию представления о труде взрослых, его роли в жизни человека и готовности к осознанному профессиональному самоопределению.	апрель-май
Учебно-тренировочная группа (этап спортивного совершенствования) 1 года; 4 года обучения			
1	Проведение инструктажа по т/б на начало учебного года	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на тренировочных занятиях, соревнованиях, в лесу, на воде, о средствах пожарной безопасности и т.д.)	сентябрь в течение года
2	Формирование культуры здорового образа жизни	Проведение бесед с учащимися о здоровом образе жизни, о вредных привычках и склонностях. Организация встреч с медицинскими работниками по вопросам здоровья ребёнка (гигиена, режим тренировок, режим питания, отдыха и т.д.)	октябрь ноябрь
3	Патриотическое и гражданско-правовое	Беседа о уважительном отношении к ветеранам ВОВ старших поколений, о заинтересованности детей происходящим историческим событиям, общей памяти героям, павшим за Родину. Организация встреч с работниками полиции с целью профилактики правонарушений.	февраль-май
4	Физическое воспитание	Беседа: «Мы дружим с физкультурой», о самостоятельных занятиях физкультурой в семье, во дворе, на стадионе, о формировании у учащихся здорового образа жизни.	в течение года
5	Культурно-нравственное воспитание	Лекция о мировоззренческих качествах юных спортсменов: дисциплинированность, трудолюбие, единство слова и дела, уважение к старшим, коллективизм и товарищеская взаимопомощь. Беседа «Уважай старость» к «Дню пожилых детей» Просмотр спортивных фильмов с последующим обсуждением, высказыванием своей точки зрения о сюжете.	в течение года октябрь
6	Профориентационное	Диспут: «Моя мечта о будущей профессии».	январь

	воспитание	«Путь в профессию начинается со школы» Выработка системы тесного сотрудничества со специальными учебными заведениями. Привлечение учащихся ДЮСШ в студенческие команды. Организация встреч с выпускниками Улётовской ДЮСШ, ветеранами волейбола Забайкальского края, индивидуальные консультации с родителями по вопросу выбора будущей профессии. Проведение родительских собраний.	сентябрь, май
7	Правовое воспитание	Беседа о защите прав ребёнка. Куда можно обратиться за помощью? Викторина «Знаешь ли ты свои права», «Нарушение прав ребёнка в русских сказках». Беседа с инспектором ПДН для учащихся 6-11 классов «Уголовная, административная ответственность несовершеннолетних». Организация встреч с работниками полиции с целью профилактики правонарушений	февраль
8	Экологическое воспитание	Беседа о воспитании бережного отношения детей к миру природы: цветам, деревьям кустарникам, ко всему живому и окружающему миру. Поход на природу	март
9	Трудовое воспитание	Беседа: 1.О формировании трудовых навыков, воспитании трудолюбия, ответственности за порученное дело, бережного отношения к общественному имуществу. 2.О развитии навыков коллективного труда в процессе спортивных занятий и соблюдении трудовой дисциплины. 3.Формированию представления о труде взрослых, его роли в жизни человека и готовности к осознанному профессиональному самоопределению.	апрель-май

План мероприятий на 2024-2025 год, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Группа начальной подготовки 1 года обучения			
1.	Выявить реальный уровень осведомленности обучающихся в вопросах допинга .	в течение года	Проведение анкетирования с согласия родителей
2	Проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями.		С приглашением специалистов.
3	Организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов спортивной школы	февраль, март	тренер
Группа начальной подготовки 2 года обучения			

1	Выявить реальный уровень осведомленности обучающихся в вопросах допинга .	в течение года	Проведение анкетирования с согласия родителей
2	Проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями.		С приглашением специалистов.
3	Организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов спортивной школы	февраль, март	тренер
Учебно-тренировочная группа (этап спортивного совершенствования) 1 года; 4 года обучения			
1	Провести обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;	в течение года	Углубленное знакомство с последствиями допинга (акцент на то, что последствия не только медицинские, но и психологические, и имеют место даже в случаях, когда обман не раскрыт)
2	Проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями.		
3	Права и обязанности спортсмена, санкции при выявлении нарушений и их влияние на карьеру		Обязательно с приглашением специалистов.
4	Анализ мотивов употребления запрещенных субстанций, обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.		
5	Организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов спортивной школы	февраль, март	тренер

План инструкторской и судейской практики на 2024-2025г.

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; -	

	составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
--	---	--

План применения восстановительных средств и мероприятий на 2024-2025г.

№ п/п	Средства и мероприятия	Предназначение	Задачи	Методические указания
1.	Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки. 1. Оптимальный план тренировочного процесса. 2. Условия, способствующие ускорению восстановления: - рациональный режим дня. 3. Рациональное планирование тренировочного занятия.	Возвращение организма спортсмена к исходному или близкому к нему состоянию. Правильно построить тренировочный процесс, сочетание нагрузок и отдыха.	Определить режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки спортсменов. Создать условия, способствующие скорейшему восстановлению.	Нужно предусмотреть правильное построение тренировочной нагрузки на отдельных этапах тренировочного цикла и микроцикла.
2	Психологические: снижение отрицательных эмоций, аутотренинг, психологический климат в команде, взаимоотношения между тренером и игроком. самовнушение, релаксация, внушённый сон-отдых, специальные дыхательные упражнения.	восстановление затраченной нервной энергии в органах и системах организма в период напряжённых тренировок и соревнований.	Снизить уровень нервно-психической напряжённости и угнетённости, быстрее восстановить затраченную нервную энергию, создать комфортные условия для тренировки и отдыха.	Обратить особое внимание на определение психологической совместимости спортсменов.
3	Гигиенические: рациональный суточный режим и стабильный распорядок дня, полноценный отдых и сон, специализированное питание, соответствие спортивной одежды и инвентаря условиям тренировок. Закаливание, личная гигиена, психогигиена.	Гигиенические средства предназначены для правильного распределения всех нагрузок, отдыха, питания и комплекса восстановительных процедур в течение дня.	Восстановление всех систем организма. Разработка гигиенических мероприятий, способствующих укреплению здоровья занимающихся.	Необходимо обязательное соблюдение режима дня, учебных занятий, отдыха, питания, гигиенических требований к местам занятий.
4	Медико-биологические: фармакологические препараты и витамины,	Способствуют повышению резистентности	Выявить круг основных средств, применяемых в	Необходимо правильно подбирать средств

	сбалансированное питание, белковые препараты, спортивные напитки, кислородный коктейль, физио- и гидропроцедуры, баня, различные виды массажа.	организма к нагрузкам. Более быстрому снятию острых форм общего и местного утомления, эффективному восполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям.	спортивной фармакологии для восстановления спортсменов после тренировочных занятий.	восстановления. Чтобы не привести к снижению защитно-адаптационных сил организма.
--	--	---	---	---

План участия в спортивных мероприятиях на 2024-2025год.

Группа № 1

Вид спорта: Волейбол

Этап обучения: Группа начальной подготовки

Год обучения: 2год обучения

Виды спортивных соревнований	Статус спортивных соревнований	Наименование соревнований	Дата проведения (месяц)
Контрольные	Внутришкольные, межшкольные	Открытие спортивного сезона среди уч-ся всех возрастов Улётовской ДЮСШ.	сентябрь п.Дровяная
		Весёлые старты, посвящённые «Дню матери».	ноябрь п.Дровяная
		Новогодний турнир среди учащихся всех возрастов	декабрь п.Дровяная
		Рождественские встречи среди учащихся всех возрастов	январь п.Дровяная
		Соревнования, посвящённые «Международному дню рождения волейбола» среди учащихся всех возрастов	февраль п.Дровяная
		Соревнования, посвящённые «Международному дню семьи» среди учащихся всех возрастов	май п.Дровяная
		Соревнования, посвящённые «Международному дню защиты детей» среди учащихся всех возрастов	июнь п.Дровяная
		Соревнования, посвящённые «Дню России» среди учащихся всех возрастов	июнь п.Дровяная
		Соревнования, посвящённые «Дню рождения волейбола в России» среди учащихся всех возрастов	июль п.Дровяная
	Муниципальные	Открытое первенство Улётовской ДЮСШ по волейболу среди уч-ся 2007-2010 и 2011-2014г.р.	сентябрь п.Дровяная
		Открытый турнир, посвящённый 100-летию волейбола в России среди учащихся всех возрастов	октябрь п.Дровяная
		Открытый турнир, посвящённый «Дню народного единства» среди учащихся 2007-2010 и 2011-2013г.р.	ноябрь п.Дровяная
		Открытый турнир среди учащихся, посвящённый «Дню Российской армии».	февраль п.Дровяная
		Открытое первенство Улётовской ДЮСШ среди учащихся, посвящённое «Дню победы»	май п.Дровяная
		Открытие спортивного сезона среди уч-ся ДЮСШ Забайкальского края	сентябрь г.Чита

	Региональные		
	Межрегиональные, ПФО		
	Всего:	15	
Отборочные	Внутришкольные, межшкольные	Первенство Дровянинская СОШ в честь праздника «День учителя». Формирование команды для участия в районных соревнованиях	октябрь п.Дровяная
	Муниципальные	Отборочные соревнования, для формирования сборной и участия команды в первенстве Заб. края	февраль п.Дровяная
		Открытое первенство Улётовской ДЮСШ посвящённое 8 марта	март п.Дровяная
	Региональные	Открытое первенство Карымской ДЮСШ среди всех возрастов 2012-2013 годов рождения	октябрь п.Карымское
			23-24 ноября 2024г г.Чита
	Межрегиональные, ПФО		
	Всего:	5	
Основные	Муниципальные	Традиционный турнир по волейболу посвящённый памяти тренера-преподавателя А.А.Андреева.	Ноябрь 2024г. с.Улёты
		Открытое первенство сельского поселения «Улётовское» среди учащихся.	март с.Улёты
	Региональные	Первенство Забайкальского края среди учащихся 2011-2012 годов рождения.	в течение года г.Чита
		.Первенство Забайкальского края по волейболу среди юношей 2012-2013гг	23- 24.11.2024г
	Межрегиональные, ПФО		
	Всего:	4	
Итого:		27	

Группа № 2

Вид спорта: Волейбол

Этап обучения: Группа начальной подготовки

Год обучения: 3год обучения

Виды спортивных соревнований	Статус спортивных соревнований	Наименование соревнований	Дата проведения (месяц)
Контрольные	Внутришкольные, межшкольные	Открытие спортивного сезона среди уч-ся всех возрастов Улётовской ДЮСШ	сентябрь п.Дровяная
		Весёлые старты, посвящённые «Дню матери».	ноябрь п.Дровяная
		Новогодний турнир среди учащихся всех возрастов	декабрь п.Дровяная
		Рождественские встречи среди учащихся всех возрастов	январь п.Дровяная
		Соревнования, посвящённые «Международному дню рождения волейбола» среди учащихся всех возрастов	февраль п.Дровяная

		Соревнования, посвящённые «Международному дню семьи» среди учащихся всех возрастов	май п.Дровяная
		Соревнования, посвящённые «Международному дню защиты детей» среди учащихся всех возрастов	июнь п.Дровяная
		Соревнования, посвящённые «Дню России» среди учащихся всех возрастов	июнь п.Дровяная
		Соревнования, посвящённые «Дню рождения волейбола в России» среди учащихся всех возрастов	июль п.Дровяная
	Муниципальные	Открытое первенство Улётовской ДЮСШ по волейболу среди уч-ся 2012--2013 и 2014г.р.	октябрь п.Дровяная
		Открытый турнир, посвящённый волейболу в России среди учащихся всех возрастов	октябрь п.Дровяная
		Открытый турнир, посвящённый «Дню народного единства» среди учащихся 2007-2010 и 2011-2013г.р.	ноябрь п.Дровяная
		Открытый турнир среди учащихся, посвящённый «Дню Российской армии».	февраль п.Дровяная
		Открытое первенство Улётовской ДЮСШ среди учащихся, посвящённое «Дню победы»	май п.Дровяная
	Региональные	Первенство Забайкальского края по волейболу среди юношей 2012-2013г.р.	23-24 ноября 2024г г.Чита
	Межрегиональные, ПФО		
	Всего:	18	
Отборочные	Внутришкольные, межшкольные	Первенство Дровянинская СОШ в честь праздника «День учителя». Формирование команды для участия в районных соревнованиях	октябрь п.Дровяная
	Муниципальные	Отборочные соревнования, для формирования сборной и участия команды в первенстве Заб. края	февраль п.Дровяная
		Открытое первенство Улётовской ДЮСШ среди юношей, посвящённое 8 марта	март п.Дровяная
	Региональные	Открытое первенство Карымской ДЮСШ среди юношей 2010-2011 и 2012-2013годов рождения	октябрь п.Карымское
		Открытое первенство Чернышевской ДЮСШ среди юношей 2008-2010г.р. к 100-летию волейбола	октябрь п.Чернышевск
		Краевой турнир. посвящённый памяти мастера спорта Ольги Сухомлиновой	ноябрь г.Чита
		Турнир, посвящённый памяти тренера-преподавателя В.Н.Сидельникова	в течение года п.Холбон
			январь г.Чита
	Межрегиональные, ПФО		
	Всего:	10	
Основные	Муниципальные	Традиционный турнир по волейболу посвящённый памяти тренера-преподавателя А.А.Андреева.	ноябрь с.Улёты
		Открытое первенство Улётовского района среди мужчин	декабрь с.Улёты
		Открытое первенство сельского поселения	март

		«Улётовское» среди учащихся.	с. Улёты
		Открытое первенство Улётовского района , посвящённое 8 марта	март п. Дровяная
		Открытое первенство Улётовского района среди мужчин, посвящённое памяти героя ВОВ П.Д.Богданова	май п. Дровяная
	Региональные	Первенство Забайкальского края среди учащихся 2011-2012 годов рождения.	в течение года г. Чита
		Первенство Забайкальского края среди учащихся 2009-2011г	в течение года г. Чита
		Спартакиада среди учащихся Забайкальского края по возрасту, согласно положения Минспорта	по положению г. Чита
	Межрегиональные, ПФО	Межрегиональный турнир, посвящённый памяти Б.Л.Лиги	апрель г. Чита
	Всего:	10	
Итого:		38	

Группа № 3

Вид спорта: Волейбол

Этап обучения: Учебно-тренировочная группа (спортивного совершенствования)

Год обучения: 1 год обучения

Виды спортивных соревнований	Статус спортивных соревнований	Наименование соревнований	Дата проведения (месяц)
Контрольные	Внутришкольные, межшкольные	Открытие спортивного сезона среди уч-ся всех возрастов Улётовской ДЮСШ	сентябрь п. Дровяная
		Новогодний турнир среди учащихся всех возрастов	декабрь п. Дровяная
		Рождественские встречи среди учащихся всех возрастов	январь п. Дровяная
		Соревнования, посвящённые «Международному дню рождения волейбола» среди учащихся всех возрастов	февраль п. Дровяная
		Соревнования, посвящённые «Международному дню семьи» среди учащихся всех возрастов	май п. Дровяная
		Соревнования, посвящённые «Международному дню защиты детей» среди учащихся всех возрастов	июнь п. Дровяная
		Соревнования, посвящённые «Дню России» среди учащихся всех возрастов	июнь п. Дровяная
		Соревнования, посвящённые «Дню рождения волейбола в России» среди учащихся всех возрастов	июль п. Дровяная
	Муниципальные	Открытое первенство Улётовской ДЮСШ по волейболу среди уч-ся 2007-2010 и 2011-2014г.р.	сентябрь п. Дровяная
		Открытый турнир, посвящённый 100-летию волейбола в России среди учащихся всех возрастов	октябрь п. Дровяная
		Открытый турнир, посвящённый «Дню народного единства» среди учащихся 2007-2010 и 2011-2013г.р.	ноябрь п. Дровяная
		Открытый турнир среди учащихся, посвящённый	февраль

		«Дню Российской армии».	п.Дровяная
		Открытое первенство Улётовской ДЮСШ среди учащихся, посвящённое «Дню победы»	май п.Дровяная
	Региональные	Открытие спортивного сезона среди уч-ся ДЮСШ Забайкальского края	сентябрь г.Чита
		Открытое первенство по волейболу ,посвященное Дню героев Отечества, среди юношей 2007-2010г.р.	Декабрь г. Борзя
		Открытое первенство Карымской ДЮСШ среди юношей 2008-2010 г.р.	декабрь п.Карымское
	Межрегиональные, ПФО		
	Всего:	15	
Отборочные	Внутришкольные, межшкольные	Первенство Дровянинская СОШ в честь праздника «День учителя». Формирование команды для участия в районных соревнованиях	октябрь п.Дровяная
	Муниципальные	Отборочные соревнования, для формирования сборной и участия команды в первенстве Заб. края	февраль п.Дровяная
		Открытое первенство Улётовской ДЮСШ среди юношей, посвящённое 8 марта	март п.Дровяная
	Региональные	Открытое первенство Карымской ДЮСШ среди юношей 2010-2011 и 2012-2013 годов рождения	сентябрь п.Карымское
		Открытое первенство Чернышевской ДЮСШ среди юношей 2008-2010г.р.	октябрь п.Чернышевск
		Краевой турнир. посвящённый памяти мастера спорта Ольги Сухомлиновой	ноябрь г.Чита
		Турнир, посвящённый памяти тренера-преподавателя В.Н.Сидельникова	в течение года п.Холбон
	Межрегиональные, ПФО		
	Всего:	9	
Основные	Муниципальные	Традиционный турнир по волейболу посвящённый памяти тренера-преподавателя А.А.Андреева.	март. с.Улёты
		Открытое первенство Улётовского района среди женщин	декабрь с.Улёты
		Открытое первенство сельского поселения «Улётовское» среди учащихся.	март с.Улёты
		Открытое первенство Улётовского района среди мужчин, посвящённое 8 марта	март п.Дровяная
		Открытое первенство Улётовского района среди мужчин, посвящённое памяти героя ВОВ П.Д.Богданова	май п.Дровяная
	Региональные	Первенство Забайкальского края среди учащихся 2011-2012 годов рождения.	в течение года г.Чита
		Первенство Забайкальского края среди учащихся 2009-2010 годов рождения.	январь г.Чита
		Первенство Забайкальского края среди учащихся 2007-2008 годов рождения.	в течение года г.Чита
		Спартакиада среди учащихся Забайкальского края по возрасту, согласно положения Минспорта	по положению г.Чита
	Межрегиональные, ПФО	Межрегиональный турнир, посвящённый памяти Б.Л.Лиги	апрель г.Чита

	Всего:	10	
	Итого:	36	

Группа № 4

Вид спорта: Волейбол

Этап обучения: Учебно-тренировочная группа (спортивного совершенствования)

Год обучения: 4год обучения

Виды спортивных соревнований	Статус спортивных соревнований	Наименование соревнований	Дата проведения (месяц)
Контрольные	Внутришкольные, межшкольные	Открытие спортивного сезона среди уч-ся всех возрастов Улётовской ДЮСШ	сентябрь п.Дровяная
		Новогодний турнир среди учащихся всех возрастов	декабрь п.Дровяная
		Рождественские встречи среди учащихся всех возрастов	январь п.Дровяная
		Соревнования, посвящённые «Международному дню рождения волейбола» среди учащихся всех возрастов	февраль п.Дровяная
		Соревнования, посвящённые «Международному дню семьи» среди учащихся всех возрастов	май п.Дровяная
		Соревнования, посвящённые «Международному дню защиты детей» среди учащихся всех возрастов	июнь п.Дровяная
		Соревнования, посвящённые «Дню России» среди учащихся всех возрастов	июнь п.Дровяная
		Соревнования, посвящённые «Дню рождения волейбола в России» среди учащихся всех возрастов	июль п.Дровяная
	Муниципальные	Открытое первенство Улётовской ДЮСШ по волейболу среди уч-ся 2007-2010 и 2011-2014г.р.	сентябрь п.Дровяная
		Открытый турнир, посвящённый 100-летию волейбола в России среди учащихся всех возрастов	октябрь п.Дровяная
		Открытый турнир, посвящённый «Дню народного единства» среди учащихся 2007-2010 и 2011-2013г.р.	ноябрь п.Дровяная
		Открытый турнир среди учащихся, посвящённый «Дню Российской армии».	февраль п.Дровяная
		Открытое первенство Улётовской ДЮСШ среди учащихся, посвящённое «Дню победы»	май п.Дровяная
	Региональные	Открытие спортивного сезона среди уч-ся ДЮСШ Забайкальского края	сентябрь г.Чита
		Открытое первенство по волейболу, посвященное Дню защитника отечества среди юношей 2007-2010г.р.	декабрь г. Борзя
	Межрегиональные, ПФО		
	Всего:	17	
Отборочные	Внутришкольные, межшкольные	Первенство Дровянинская СОШ в честь праздника «День учителя». Формирование команды для участия в районных соревнованиях.	октябрь п.Дровяная
	Муниципальные	Отборочные соревнования, для формирования сборной и участия команды в первенстве Заб. края	февраль п.Дровяная
		Открытое первенство Улётовской ДЮСШ среди юношей, посвящённое 8 марта	март п.Дровяная

	Региональные	Открытое первенство Карымской ДЮСШ среди юношей 2010-2011 и 2012-2013 годов рождения	сентябрь п.Карымское
		Открытое первенство Чернышевской ДЮСШ среди юношей 2008-2010г.р. к 100-летию волейбола	октябрь п.Чернышевск
		Краевой турнир. посвящённый памяти мастера спорта Ольги Сухомлиновой	ноябрь г.Чита
		Турнир, посвящённый памяти тренера-преподавателя В.Н.Сидельникова	в течение года п.Холбон
	Межрегиональные, ПФО		
	Всего:	8	
Основные	Муниципальные	Традиционный турнир по волейболу посвящённый памяти тренера-преподавателя А.А.Андреева.	18-19.11.23г. с.Улёты
		Открытое первенство Улётовского района среди мужчин	декабрь с.Улёты
		Открытое первенство сельского поселения «Улётовское» среди учащихся.	март с.Улёты
		Открытое первенство Улётовского района среди мужчин, посвящённое 8 марта	март п.Дровяная
		Открытое первенство Улётовского района среди мужчин, посвящённое памяти героя ВОВ П.Д.Богданова	май п.Дровяная
	Региональные	Первенство Забайкальского края среди учащихся 2011-2012 годов рождения.	в течение года г.Чита
		Первенство Забайкальского края среди учащихся 2009-2010 годов рождения.	в течение года г.Чита
		Первенство Забайкальского края среди учащихся 2007-2008 годов рождения.	в течение года г.Чита
		Спартакиада среди учащихся Забайкальского края по возрасту, согласно положения Минспорта	поположению г.Чита
	Межрегиональные, ПФО	Межрегиональный турнир, посвящённый памяти Б.Л.Лиги	апрель г.Чита
	Всего:	10	
Итого:		35	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки по виду спорта «волейбол»

№	Упражнения	Единицы измерения	Нормативы до года обучения	Нормативы свыше года обучения
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1	Бег на 30 м	сек	6.9	6.2
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	130
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	7	10
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+2
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				

1	Челночный бег 5х6 м	сек	12.0	11.5
2	Бросок мяча массой 1 кг. из-за головы двумя руками	м	8	10
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	36	40

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»

№	Упражнения	Единицы измерения	Нормативы четвёртого года обучения
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»			
1	Бег на 60 м	сек	10.4
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	15
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.	количество раз	38
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»			
1	Челночный бег 5х6 м	сек	11.5
2	Бросок мяча массой 1 кг. из-за головы двумя руками	м	10
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	40

**Приемные нормативы по технической подготовке
для зачисления на спортивную специализацию**

№п/п	Контрольные упражнения	Девочки
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10

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

№п/п	Контрольные нормативы	Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)			
		ГНП		учебно-тренировочные группы	
		2-й год	3-й год	1-й, 4-й год	
				связующие	нападаю-

					щие
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	5		
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4		4		
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	4	8	5
4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет- верхняя прямая по зонам; 16-17 лет- в прыжке	3	4	3	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)		3	3	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)		3	2	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность		3	6	7
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2			
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали		2	4	5

Контрольно-переводные нормативы по тактической подготовке
(девушки и юноши)

№ п / п	Контрольные нормативы	Этап Спортивной специализации (на конец учебного года)		
		1 й год ;4-й год		
			связующий	нападающий
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом			5
2	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом			2
3	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет		4	5
4	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)		3	4
5	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное		3	4
6	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников		8	8

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

№ п/ п	Контрольные нормативы	учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)				
				ГНП	УТГ	
		2-й год	3-й год		1-й, 4-й год	
					связую- щие	напада- ющие
1.	Прием снизу - верхняя передача	5	6			
2.	Нападающий удар - блокирование				6	8
3.	Блокирование - вторая передача				6	8
4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных - к нападению				6	5

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

№	Тема	Наименование группы ГНП-2, ГНП-3, УТГ-1; УТГ-4	Срок проведения
1	Беседы и лекции связанные с проблемами воспитания	для всех групп	в течение года
2	Традиционные разговоры с родителями по телефону (сообщения об удачах и нет, о пропущенных занятиях по причине и без, и т.д.)	для всех групп	в течение года
3	Консультация родителей и анкетирование детей	для всех групп	в течение года
4	Беседы с родителями, направленные на повышение бдительности детей во время пребывания на улице и позднего возвращения домой	для всех групп	в течение года
5	Совместные встречи детей с родителями: эстафеты, соревнования, походы, экскурсии	для всех групп	в течение года

План профориентационной работы на 2024-2025 учебный год

№	Тема	Наименование группы	Срок проведения
1	Встреча с выпускниками ДЮСШ, со студентами ЗабГУ факультета ФК	УТГ-1, УТГ-4	в течение года
2	Индивидуальные беседы, консультации по избранной специальности: тренера	УТГ-1, УТГ-4	в течение года
3	Продолжение спортивного совершенствования в учебных заведениях	УТГ-1, УТГ-4	в течение года

Условия необходимые для проведения занятий:

- место проведения теоретических занятий – физкультурно-оздоровительный комплекс;
- место проведения практических занятий (помещения, тренировочные тренажёры, полигоны в природной среде и т.п.) тренажёрный зал, летние спортивные площадки, физкультурно-оздоровительный комплекс;
- расписание занятий на неделю.

	Понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
ГНП-3 8ч	13.30-15.00	13.30-15.00	13.30-15.00	13.30-14.30	13.30-15.00	10.00-11.00	
ГНП-2 7ч	10.00-12.00		10.00-12.00	10.00-11.00	10.00-11.30		
УТГ-1 10ч	15.00-16.30	15.00-17.00	15.00-16.30	14.30-16.30	15.00-16.30	13.30-15.00	
УТГ-4 12ч	16.30-18.00	17.00-19.30	16.30-18.00	16.30-19.00	16.30-18.00	15.00-17.30	

Планирование мероприятий на летний период

№	Контингент Предполагаемый охват	Форма мероприятия	Срок проведения	Место проведения
1	УТГ-1; УТГ-4 10-15 чел.	Трудовой лагерь	Июнь-июль	п. Дровяная
2	Все группы 50 чел.	Подготовка к соревнованиям: 1. День молодёжи 2. День рождения волейбола в России 3. День физкультурника 4. День шахтёра	Июль-август	Летние спортивные площадки п. Дровяная
3	Все группы 50 чел.	Самостоятельная работа по индивидуальному плану	Июль-август	п. Дровяная