

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ»  
(ГАУ КО ОО ШИЛИ)

Принята на заседании  
педагогического совета  
« 31 » августа 2023 г.  
Приказ № 289



«Утверждаю»

Директор ГАУ КО ОО ШИЛИ

Данилова М.В.

2023 г

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
секция «Юный волейболист»**

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Срок реализации: 2 года

Автор программы: Семенюк С.Д.  
педагог дополнительного образования

Калининград, 2023

## Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силою и ловкостью, и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч. 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 большое 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.

### Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

*Идея программы* состоит в следующем: с большим увлечением выполняется ребенком только та деятельность, которая выбрана им самим свободно; деятельность строится не в русле отдельного учебного предмета.

### Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы:

- *аут* — мяч уходит за пределы игровой площадки;
- *блок* – приём защиты, с помощью которого преграждается путь мячу, идущему от соперника. Осуществляется выносом любой части тела выше верхнего края сетки, но высота контакта с мячом может быть любой.
- *двойное касание* – действие, при котором игрок ударяет мяч два раза подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.
- *диагональный* – игрок, в расстановке находящийся в трёх номерах от основного связующего. Чаще всего выполняет функции нападающего: находясь в передней зоне, даёт возможность основному связующему выходить и пасовать с бóльшим количеством нападающих в передней зоне.
- *доводка* – первое касание, после которого мяч обрабатывается и направляется связующему.
- *доигровка* – ответное атакующее действие команды при собственной подаче.
- *доигровщик* – нападающий, играющий вторым темпом.
- *матчбол* (то же, что матч-пойнт) – очко, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча

### **Направленность программы**

*Направленность* дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

### **Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы – базовый.

### **Актуальность образовательной программы**

**Актуальность** программы заключается в восполнении недостатка двигательной активности у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Быстро меняющаяся обстановка приучает волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации.

## **Педагогическая целесообразность образовательной программы**

Волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. В процессе овладения двигательной деятельностью у учащихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Систематические занятия волейболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Направленность этой программы заключается в том, что, укрепляя здоровье, мы создаём в детстве и юности надежную основу будущей долголетней и здоровой жизни. Спорт на уроках в школе, во внеурочной деятельности, в системе дополнительного образования включает обучающихся во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде.

Волейбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания обучающихся: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

### **Практическая значимость образовательной программы.**

Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.

Программа 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 учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана Программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Учебный материал первого года обучения рассчитан на 64 часа, режим занятий – 1 раз в неделю 2 часа по 45 минут с 15 мин. перерывом. второго года

обучения рассчитан на 128 часов, режим занятий – 2 раза в неделю 2 по 45 минут с 15 мин. перерывом. Всего 2 года обучения.

Учебный материал программы подобран в соответствии с базовым уровнем реализуется в очной форме в группах постоянного состава.

### **Принципы отбора содержания образовательной программы.**

Осуществляя работу по общефизической подготовке, педагог руководствуется основными методами и принципами обучения. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа.

Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

*Принцип воспитывающего обучения* подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

*Принцип сознательности и активности.* Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность.

*Принцип доступности.* При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья. Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий – следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

*Принцип прочности.* На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

*Принцип наглядности* заключается в показе изучаемого упражнения. – Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.).

*Принцип постепенного повышения требований* осуществляется на последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры

изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

*Принцип комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

*Принцип преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

*Принцип вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов физической подготовки.

Необходимо отметить тесную связь вышеперечисленных принципов между собой и взаимное проникновение друг в друга. Нельзя говорить об одном из них вне связи с другим, а получить наиболее оптимальный результат можно только при применении дидактических принципов и разнообразных методов обучения: словесных, наглядных, практических, объяснительно-иллюстрационных, репродуктивных, частично-поисковых, проблемных, игровых, дискуссионных, сравнения, воспитания (убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация).

В ходе реализации программы применяются современные педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология дифференцированного обучения;
- технология игровой деятельности;
- технология коллективной творческой деятельности;
- здоровьесберегающие технологии.

### **Отличительные особенности программы.**

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

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

**Новизна** данной программы заключается в привлечении детей разного возраста к систематическим занятиям волейболом, развитии основных физических качеств с помощью специальных упражнений. Она дает возможность пройти обучение с «нуля» тем детям, которые еще не изучали волейбол. На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель образовательной программы:** создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий волейболом.

### **Задачи образовательной программы:**

Достижению данной цели способствует решение следующих задач:

#### **Первый год обучения**

##### **Образовательные:**

- формировать знания по истории развития волейбола;
- обучать начальным навыкам игры в волейбол;
- привить интерес к систематическим занятиям волейболом;
- обучать правильному выполнению подводящих и имитационных двигательных элементов волейбола.

##### **Развивающие:**

- развивать физические качества с помощью акробатических, легкоатлетических и специальных упражнений;
- изучать технику перемещений в стойке волейболиста, защитные действия;
- изучать подводящие и имитационные движения для освоения техники разбега и прыжка в нападающем ударе, передачи сверху и снизу двумя руками;

##### **Воспитательные:**

- воспитывать чувство товарищества, личной ответственности за результат тренировочного процесса;
- формировать представление о здоровом образе жизни.

## **Второй год обучения**

### **Образовательные:**

- обогащать знания в области развития волейбола;
- обучать тактике защиты: игровым комбинациям, индивидуальным, групповым и индивидуальным действиям, игре в обороне, в атаке, на подстраховке;
- обучать тактике защиты: нападающему удару из всех зон, зонной обороне, силовой подачи.

### **Развивающие:**

- развивать координацию и прыгучесть с помощью упражнений из других видов спорта;
- формировать навыки самостоятельных занятий с помощью утренней гимнастики и разнообразных общеразвивающих упражнений.

### **Воспитательные:**

- воспитывать личностные качества: дисциплинированность, ответственность, товарищество;
- формировать потребность в самоорганизации.

## **Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 12 до 17 лет. Срок её реализации – 2 года.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта. Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Программа предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки – 10-15 человек. Комплекуются разновозрастные группы. Допускается деление группы на 2 подгруппы.

Программа предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков обучающихся, более глубокое усвоение

материала путем последовательного прохождения по годам обучения с учетом возрастных и психологических особенностей детей. Общая направленность обучающихся от модуля к модулям следующая:

- постепенный переход от обучения к приемам игры и тактическим действиям к совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры;
- переход от общеподготовительных упражнений к более специализированным для волейболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся.

Программой предусматриваются теоретические и практические занятия. При планировании программного материала упражнения подбираются в зависимости от уровня общей и специальной физической подготовленности, пола и возраста учащихся, а также оборудования мест для занятий. Основное внимание при работе в объединении должно уделяться всесторонней физической подготовке, направленной на развитие силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости и гибкости, а также внимания. Для выработки этих качеств должны быть использованы специальные упражнения, занятия различными видами спорта, специальные упражнения на расслабление. При подборе упражнений необходимо уделять значительное внимание таким, которые способствуют развитию силы и гибкости кистей рук и правильному передвижению детей по площадке.

Каждое практическое занятие, как правило, включает: общую и специальную физическую подготовку, упражнения по технике игры, игру в волейболу

**Формы обучения по образовательной программе:** очная, очно-заочная, с применением, в случае необходимости, дистанционных образовательных технологий.

Формы проведения занятий:

- Учебно-тренировочные занятия

-соревнования

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

Групповые, индивидуальные, демонстрационные.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года, следующая: при нагрузке 4 часа занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором лицея по представлению педагога доп.образования с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов. Общее количество часов в год – 136 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены

### **Объем и срок освоения образовательной программы.**

Срок освоения программы – 2 года.

На полное освоение программы требуется 136 часов, включая тренировочные занятия, товарищеские игры, соревнования, посещение матчей.

### **Основные методы обучения.**

#### *1. Метод словесного описания упражнений*

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

#### *2. Метод показа упражнений*

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

#### *3. Метод целостного разучивания упражнений*

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком.

Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

#### *4. Метод расчлененного разучивания*

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

#### *5. Метод изменения условий обучения*

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений (упражнения выполняются не ногами, а головой);

#### *6. Игровой метод*

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для волейбола качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

## Планируемые результаты.

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

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Ожидаемые результаты обучения:

*Стартовый уровень:*

Будет знать	Будет уметь
<ul style="list-style-type: none"><li>- расстановку игроков на поле;</li><li>- правила перехода игроков по номерам;</li><li>- правила игры в мини-волейбол;</li><li>- правильность счёта по партиям.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- выполнять перемещения и стойки;</li><li>- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;</li><li>- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;</li><li>- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;</li><li>- выполнять падения.</li></ul>

*Базовый уровень:*

Будет знать	Будет уметь
<ul style="list-style-type: none"><li>- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;</li><li>- классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе;</li><li>- ведение счёта по протоколу.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- выполнять перемещения и стойки;</li><li>- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;</li><li>- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;</li><li>- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;</li><li>- выполнять нападающий удар из зоны 4</li></ul>

	с передачи партнёра из зоны 3; - выполнять обманные действия “скидки”.
--	---

### Личностные результаты

- владение знаниями физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья
- владеть знаниями контроля и оценки результатов обучения.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности волейбола
- соблюдение мер безопасности и правил профилактики травматизма на занятиях
- участие в соревнованиях. Метапредметные результаты
- умение правильно вести счёт по партиям;
- умение выполнять атакующие и защитные удары
- Умение выполнять подачи
- Умение выполнять передачи
- Умение выполнять блок
- Умение выполнять нападающий удар
- Умение принимать игровые стойки волейбола
- умение выполнять передвижения по площадке
- умение выполнять передвижения волейболиста: основные условия, способы, технику передвижений

### Предметные результаты

- знание истории развития волейбола
- знание основного содержания правил соревнований по волейболу
- знание правила игры в волейболе, подачи, счет, ошибки

### **Механизм оценивания образовательных результатов.**

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае педагогом дополнительного образования. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие

обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы.**

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях: Стартовый уровень

Внутришкольные соревнования по волейболу

Базовый уровень и продвинутый уровень- соревнования школьной лиги, муниципальные соревнования.

### **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.**

#### *Учебно-методическое обеспечение программы*

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

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

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

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

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

Рекомендации по организации образовательного процесса. На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на

основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

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

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки, достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

*Психологическая подготовка.*

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности волейболиста.

Знание тренером характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого волейболиста и команды в целом — один из важных факторов психологической подготовки.

Воспитание волевых качеств волейболистов — в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций волейболиста является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности волейболиста тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий игроков.

Современный волейбол характеризуется большой динамичностью и эмоциональностью игровых действий. В процессе игры возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Особенно ярко выражены эмоции при равном счете в партиях, в конце партии, игры. Кроме того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость) проявляются у редкого количества игроков. Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого- педагогические приемы:

- разъяснение и убеждение;
- внушение;
- отвлечение внимания. Приемы саморегуляции:
- самоприказ;
- самовнушение;
- отвлечение внимания.

Характер игровой деятельности волейболиста заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность.

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

#### *Воспитательная работа.*

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

Функции педагога при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

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

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

Содержание сотрудничества педагога с родителями включает три основных направления:

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

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

Воспитательные средства:

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

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

*Дидактические материалы:*

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

**Материально-технические условия. (обеспечение).**

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу необходимы: спортивный зал, спортивная площадка.

№	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Раздевалка для спортсменов	2
3	Волейбольные стойки	2
4	Волейбольная сетка	3
5	Мячи баскетбольные	15
6	Мячи волейбольные	25
7	Мячи набивные	5
8	Эспандеры лыжные	15
9	Скакалки	10
10	Стадион	1

*Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по волейболу в дистанционном формате*

Одной из форм организации образовательного процесса в подготовке обучающегося, ориентированного на профессию в области физической культуры и спорта является электронное образование с использованием технологий дистанционного обучения.

Данная программа рассчитана на организацию учебного процесса как в форме электронного обучения, так и смешанного обучения, т.е. использование очных форм в сочетании с дистанционными образовательными технологиями.

Проведение занятий в дистанционном формате осуществляется через специальные платформы для проведения онлайн-занятий:

- Zoom
- Moodle

Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг YouTube. На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре и спорту.

Для самостоятельной работы обучающихся можно использовать сайты «Российской электронной школы».

При осуществлении электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий в практике физкультурно- спортивного направления возможно использование различных форм организации обучения и воспитания обучающихся

### **Уровневая дифференциация образовательной программы**

К базовому уровню относятся дополнительные общеразвивающие программы, которые предоставляются обучающимся в возрасте от 14 до 18 лет, осваивающим программы основного общего, среднего общего образования, программы среднего профессионального образования, основные программы профессионального обучения. При этом срок освоения программы составляет не менее 1 года, время обучения – от 2 до 6 часов в неделю для программ, формирующих современные умения и навыки для учебы, жизни и труда; от 3 до 5 часов в неделю для иных программ. Результатом обучения является участие в конкурсных мероприятиях, включенных в рекомендуемый Министерством образования Калининградской области перечень, а также региональных, муниципальных и всероссийских олимпиадах не менее 50% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам; включение в число победителей и призёров перечня конкурсных мероприятий, рекомендуемых Министерством образования Калининградской области, а также региональных, муниципальных и всероссийских олимпиад не менее 10% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам; переход на углублённый уровень не менее 25% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам.

## Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

№	Разделы подготовки	Периоды обучения	
		1-й год	2-й год
1.	Теоретическая подготовка	2	4
2.	Общая физическая подготовка	16	25
3.	Специальная физическая подготовка	8	20
4.	Технико-тактическая подготовка	30	69
5.	Контрольные нормативы	2	2
6.	Учебные и тренировочные игры	6	6
7.	Инструкторская и судейская практика	-	2
Общее количество часов		64	128

**Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения: 68 часов - 1 раз в неделю по 2 часа.**

#### **Раздел I. Теоретическая подготовка**

Тема 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

*Теория:* Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий, показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний. Правила пожарной безопасности. Правила безопасности дорожного движения. Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов.

Тема 2. История развития волейбола в России.

*Теория:* История развития волейбола в России, его лучшие представители.

Тема 3. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

*Теория:* Права и обязанности игроков. Форма. Упрощенные правила игры в волейбол. Основы судейской терминологии.

Тема 4. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня

*Теория:* Личная гигиена волейболиста, профилактика различных заболеваний. Гигиена места занятий. Гигиенические требования к одежде, обуви. Закаливание как неотъемлемая часть здорового образа жизни. Особенности питания при занятиях волейболом. Режим дня. Организация свободного времени.

Тема 5. Врачебный контроль.

*Теория:* Медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Способы транспортировки пострадавшего. Контроль за изменениями ЧСС, артериального давления.

Тема 6. Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.

*Теория:* Травматизм в процессе занятий волейболом, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактика допинга применения допинга среди спортсменов.

## **Раздел II. ОФП и СФП**

Общая физическая подготовка

*Практика:* Средствами общей физической подготовки являются ОРУ, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

*Практика:* Средствами специальной физической подготовки являются подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты, сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

## **Раздел III. Избранный вид спорта: волейбол**

Тема 1. Основы техники волейбола.

*Практика:*

### **Стойки и перемещения**

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

*Техника выполнения:* ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

*Применение:* при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег.

### ***Комплекс упражнений***

1. В стойке волейболиста:
  - выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
  - приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
  - двойной шаг вперёд-назад.
2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.
3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.
4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.
5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.
6. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

### ***Передача мяча сверху двумя руками***

*Техника выполнения:* в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.

*Применение:* при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

### ***Комплекс упражнений***

- 1) Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
- 2) Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
- 3) Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.
- 4) В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.
- 5) В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.
- 6) В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.
- 7) Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.
- 8) Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.
- 9) Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.
- 10) В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.
- 11) Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.
- 12) Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.
- 13) В парах: передачи мяча через сетку.
- 14) Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).
- 15) Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

### **Приём мяча снизу двумя руками**

*Техника выполнения:* в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и

располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча, который осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

*Применение:* при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

### ***Комплекс упражнений***

- 1) Имитация приёма мяча в исходном положении.
- 2) Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
- 3) В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
- 4) Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:
  - покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
  - разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
- 5) Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.
- 6) Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
- 7) Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
- 8) Приём мяча, брошенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
- 9) В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
- 10) Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
- 11) Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

### **Верхняя прямая подача мяча**

*Техника выполнения:*

И.п.- стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди, мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. В правую руку занимающийся отводит для замаха назад, локоть направлен в сторону – вверх. Тяжесть тела переносится на правую, туловище слегка прогибается. Движением левой руки вверх занимающийся подбрасывает мяч перед собой выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на впередистоящую ногу, туловище незначительно сгибает вперед, выпрямляя руку, производит удар ладонью со сжатыми пальцами. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается вниз.

## **Комплекс упражнений**

- 1) Имитация ударного движения
- 2) Имитация подбрасывания мяча (без удара).
- 3) Выполнение верхней прямой подачи;
- 4) Первый номер принимает и.п. для выполнения верхней прямой подачи и начинает движение рукой вперед – вверх. Второй встает сзади и кладет ладонь правой руки на ладонь отведенной за голову руки партнера и оказывает сопротивление;
- 5) И.п. – второй номер стоит напротив и держит на вытянутых вперед-вверх руках. Первый делает замах и выполняет ударное движение по мячу.
- 6) Подача мяча в стену с расстояния 5-7 м.
- 7) Подача мяча через сетку с расстояния 5-6 м. Следует постепенно увеличивать расстояние, отходя к лицевой линии.
- 8) Подача мяча в левую и правую половины площадки.
- 9) Подачи мяча на точность в заданную зону.

## **Нападающий удар**

*Техника выполнения:*

Техника нападающего удара включает в себя четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление.

Техника выполнение разбега и прыжка.

Разбег состоит из микрофаз, характеризующихся своеобразием внешней формы движений и особенностями нервно-мышечной деятельности. Во время выполнения разбега и прыжка усилия волейболиста направлены на решение двух основных задач - достижения наибольшей высоты прыжка и максимальной его точности по отношению к траектории полета мяча. Соотношение этих задач изменяется по ходу развития двигательного действия, обуславливая вариативность и стабильность его фазовой структуры.

Разбег по своему ритмическому рисунку расчленяется на три микрофазы: начало, середина и напрыгивание:

- в первой, стартовой микрофазе, волейболист, еще не определив характера траектории полета мяча (второй передачи), выполняет один или два "ступающих" шага в замедленном темпе с характерной для ходьбы двойной опорой;

- во второй, подготовительной микрофазе, игрок определяет траекторию полета мяча и корректирует скорость своего перемещения. Если передача занижена, то скорость движения резко возрастает, и ходьба переходит в бег. Если же мяч направлен по высокой траектории, то скорость движения увеличивается незначительно, а иногда и замедляется;

- в третьей микрофазе - напрыгивании - игрок выполняет широкий беговой шаг, который органически сливается с последующими движениями. От слитности усилий и их быстроты в этот момент зависит эффективность использования силы инерции, образуемой горизонтальной скоростью разбега для прыжка вверх.

#### Техника удара по мячу.

Техника удара по мячу составляет вторую фазу нападающего удара. Здесь также, движения расчленяются на две микрофазы: замах и собственно ударное движение.

Удар по мячу осуществляется за счет резкого последовательного сокращения мышц живота, груди и руки. Наиболее эффективным по силе будет такой нападающий удар, при котором скорость движения проксимального звена руки (ее плеча), являясь наибольшей в начале движения, уменьшается при соприкосновении руки с мячом. Это способствует возникновению реактивных сил, увеличивающих скорость сгибания кисти в лучезапястном суставе. Таким образом, различные фазы выполнения нападающего удара состоят не из повторяющихся циклических движений, а носят весьма разнообразный характер как по внешней, наблюдаемой форме движений, так и по своей скоростно-силовой структуре.

#### ***Комплекс упражнений***

1) Нападающий удар по ходу из зоны №4 с высокой передачи из зоны №3 направляется в зоны №4,6,5.

2) Нападающий удар по ходу из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3 в зону 2 мяч направляется из зон 2, 6, 1.

3) Нападающий удар из зон 4,3 и 2 со средней по высоте передач.

4) Нападающий удар из зон 4, 3, и 2 с высоких и удаленных от сетки передач.

Тема 2. Участие в соревнованиях.

*Практика:* Участие учащихся в товарищеских матчах, в внутришкольных соревнованиях.

Тема 3. Медицинский контроль.

*Практика:* Прохождение учащимися медицинского освидетельствования в медицинских учреждениях.

Тема 4. Промежуточная аттестация в форме тестирования.

*Практика:* Мониторинг физического развития. Сдача учащимися контрольно-переводных нормативов.

## Технико-тактическая и психологическая подготовка

### *Практика:*

#### **Техническая подготовка**

##### *Техника защиты:*

1. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Падение при приёме мяча снизу и сверху.
2. Действия с мячом. Приём мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зонах 3, 2.

##### *Техника нападения:*

1. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Имитация нападающего удара.
2. Действия с мячом. Специальные упражнения при передаче мяча сверху, снизу в движении и на месте. Верхняя прямая подача с места.

#### **Тактическая подготовка**

##### *Тактика защиты:*

1. Система игры, комбинации.
2. Индивидуальные, групповые и командные действия.

##### *Тактика нападения:*

1. Нападающий удар.
2. Зонная оборона.
3. Индивидуальные, групповые и командные действия.
4. Система игры.

#### **Психологическая подготовка**

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приёмов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

##### Основные методы и приёмы психологической подготовки:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение

ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание волейболиста.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

3. Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных и заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

### **Другие виды спорта и подвижные игры**

*Практика:* для повышения уровня общего физического развития учащихся, способствующего быстрому и качественному освоению игры волейбол, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; баскетбол, футбол и др.

Специальные гимнастические упражнения: кувырки, перевороты, стойки, упражнения на координацию движений, упражнения на формирование осанки, лазание по канату, лестнице, прыжки через препятствия, упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке, коне); упражнения с предметами (палками, скакалками, гантелями).

Специальные легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (10-20м); старты с места из различных исходных положений; ускорения на 3-10м; бег на 100-300м; прыжки с места и с разбега в длину и в высоту; метание мячей (малых и набивных на дальность); бег с преодолением препятствий; эстафетный бег.

Подвижные игры и эстафеты: различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

## Самостоятельная работа

*Практика:* для самостоятельной работы учащихся используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: общеразвивающие гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения и т.д.

Комплекс утренней гимнастики: упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения.

Силовые упражнения: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднятие ног из положения лежа и т.д.

Упражнения на гибкость, расслабление.

## Поурочное планирование первого года обучения

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
1	Теоретические сведения. Техника безопасности на занятиях.	2
2	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты) Ходьба, бег при игре в нападение и защите	2
3	Перемещения приставными шагами (лицом, боком, спиной)	2
4	Двойной шаг вперёд, назад, скачок	2
5	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите)	2
6	Прыжки (в нападении, защите)	2
7	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх, над собой	2
8	Отбивание мяча через сетку близко от неё стоя и в прыжке	2
9	Приём мяча сверху двумя руками	2
10	Выбор места для второй передачи	2
11	Сочетание способов передачи	2
12	Взаимодействие игроков 3 и 2, 2 и 3	2
13	Взаимодействие игроков 4 и 3, 2 и 3	2
14	Взаимодействие игроков 4 и 2, 2 и 4	2
15	Нижняя прямая передача	2

16	Выбор места для выполнения подачи	2
17	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками	2
18	Взаимодействие игрока 3 с игроками 4 и 2 при 2-й передаче	2
19	Взаимодействие игрока 2 с игроками 3 и 4 при 2-й передаче	2
20	Взаимодействие игрока 4 с игроками 3 и 2 при 2-й передаче	2
21	Выбор места при приёме нижней прямой подачи	2
22	Верхняя прямая подача	2
23	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара	2
24	Взаимодействие игроков 1 и 6, 5 и 6	2
25	Взаимодействие игроков 6 с игроками 5 и 1	2
26	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами	2
27	Взаимодействие игроков 6 (1,5) с игроком 3 (2,4)	2
28	Падения и перекаты после падения	2
29	Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей рукой	2
30	Расположение игроков при приёме подачи (2-я передача из зоны 3)	2
31	Чередование способов передачи	2
32	Выбор места для выполнения нападающего удара	2
Всего		64

## Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения

### Раздел I. Теоретическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

*Теория:* Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий, показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний. Правила пожарной безопасности. Правила безопасности дорожного движения. Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов.

Тема 2. История развития волейбола в России.

*Теория:* История развития волейбола в России, его лучшие представители.

Тема 3. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

*Теория:* Права и обязанности игроков. Форма. Упрощенные правила игры в волейбол. Основы судейской терминологии.

Тема 4. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня

*Теория:* Личная гигиена волейболиста, профилактика различных заболеваний. Гигиена места занятий. Гигиенические требования к одежде, обуви. Закаливание как неотъемлемая часть здорового образа жизни. Особенности питания при занятиях волейболом. Режим дня. Организация свободного времени.

Тема 5. Врачебный контроль.

*Теория:* Медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Способы транспортировки пострадавшего. Контроль за изменениями ЧСС, артериального давления.

Тема 6. Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.

*Теория:* Травматизм в процессе занятий волейболом, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактика допинга применения допинга среди спортсменов.

## **Раздел II. ОФП и СФП**

Общая физическая подготовка

*Практика:* Средствами общей физической подготовки являются ОРУ, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

*Практика:* Средствами специальной физической подготовки являются подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты, сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

## **Раздел III. Избранный вид спорта: волейбол**

Тема 1. Основы техники волейбола.

*Практика:*

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

Прием и передача мяча. Сверху двумя руками, снизу двумя руками, с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах. Прием мяча на задней линии. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Подача мяча. Верхняя прямая подача мяча через сетку; подача в стенку.

Нападающий удар. Прямой нападающий удар (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Тема 2. Участие в соревнованиях.

*Практика:* Участие учащихся в товарищеских матчах, в внутришкольных и городских соревнованиях.

Тема 3. Медицинский контроль.

*Практика:* Прохождение учащимися медицинского освидетельствования в медицинских учреждениях.

Тема 4. Промежуточная аттестация в форме тестирования.

*Практика:* Мониторинг физического развития. Сдача учащимися контрольно-переводных нормативов.

#### **Раздел IV. Техничко-тактическая и психологическая подготовка**

*Практика:*

##### **Техническая подготовка**

*Техника защиты:*

1. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Падение при приёме мяча снизу и сверху.

2. Действия с мячом. Приём мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зонах 3, 2.

*Техника нападения:*

1. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Имитация нападающего удара со второй линии.

2. Действия с мячом. Специальные упражнения при передаче мяча сверху, снизу в движении и на месте. подача мяча: верхняя прямая подача с места (на точность). Нападающий удар с первой и со второй линии.

##### **Тактическая подготовка**

*Тактика защиты:*

1. Система игры, комбинации.

2. Индивидуальные, групповые и командные действия.
3. Игра в обороне, на подстраховке, в атаке.

*Тактика нападения:*

1. Нападающий удар из всех зон.
2. Зонная оборона.
3. Индивидуальные, групповые и командные действия.
4. Система игры.

### **Психологическая подготовка**

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приёмов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Основные методы и приёмы психологической подготовки:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание волейболиста.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

3. Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных и заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на

реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

### **Раздел V. Другие виды спорта и подвижные игры**

*Практика:* для повышения уровня общего физического развития учащихся, способствующего быстрому и качественному освоению игры в волейбол, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; баскетбол, футбол и др.

Специальные гимнастические упражнения: кувырки, перевороты, стойки, упражнения на координацию движений, упражнения на формирование осанки, лазание по канату, лестнице, прыжки через препятствия, упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке, коне); упражнения с предметами (палками, скакалками, гантелями).

Специальные легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (10-20м); старты с места из различных исходных положений; ускорения на 3-10м; бег на 100-300м; прыжки с места и с разбега в длину и в высоту; метание мячей (малых и набивных на дальность); бег с преодолением препятствий; эстафетный бег.

Подвижные игры и эстафеты: различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

### **Раздел VI. Самостоятельная работа**

*Практика:* для самостоятельной работы учащихся используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: общеразвивающие гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения и т.д.

Комплекс утренней гимнастики: упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения.

Силовые упражнения: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднятие ног из положения лежа и т.д..

Упражнения на гибкость, расслабление.

## **Поурочное планирование второго года обучения**

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
-----------	--------------	------------------

1	Теоретические сведения. Техника безопасности на занятиях. Передачи мяча назад через голову. Учебная игра в волейбол.	2
2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием.	2
3	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Нападающие удары. Учебная игра в волейбол.	2
4	Тактические действия в защите. Упражнения без предметов. Учебная игра в волейбол с заданием.	2
5	Тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол с заданием. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера.	2
6	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Учебная игра в волейбол с заданием.	2
7	Нападающий удар. Учебная игра в волейбол с заданием перемещения.	2
8	Теоретические сведения. Техника безопасности на занятиях. Передачи мяча назад через голову. Учебная игра в волейбол.	2
9	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием.	2
10	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Нападающие удары. Учебная игра в волейбол.	2
11	Тактические действия в защите. Упражнения без предметов. Учебная игра в волейбол с заданием.	2
12	Тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол с заданием. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера.	2
13	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Учебная игра в волейбол с заданием.	2
14	Нападающий удар. Учебная игра в волейбол с заданием перемещения.	2
15	Теоретические сведения. Техника безопасности на занятиях. Передачи мяча назад через голову. Учебная игра в волейбол.	2
16	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием.	2
17	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Нападающие удары. Учебная игра в волейбол.	2
18	Тактические действия в защите. Упражнения без предметов. Учебная игра в волейбол с заданием.	2
19	Тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол с заданием. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера.	2
20	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Учебная игра в волейбол с заданием.	2
21	Прием одной подачи снизу с последующим падением, упражнения с набивными и теннисными мячами, Учебная игра в волейбол.	2
22	Нападающий удар с передачи, стоя спиной к нападающему. Учебная игра в волейбол с заданием.	2

23	Нападающий удар с разбега из зоны 4. Учебная игра в волейбол с заданием.	2
24	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием	2
25	Нападающий удар и блокирование, страховка. Учебная игра в волейбол.	2
26	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета. Перекаты, кувырки.	2
27	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Практическая игра « Волейбол».	2
28	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием.	2
29	Прием одной подачи снизу с последующим падением.упражнения с набивными и теннисными мячами, Учебная игра в волейбол.	2
30	Нападающий удар с передачи, стоя спиной к нападающему. Учебная игра в волейбол с заданием.	2
31	Нападающий удар с разбега из зоны 4. Учебная игра в волейбол с заданием.	2
32	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием	2
33	Нападающий удар и блокирование, страховка. Учебная игра в волейбол.	2
34	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета. Перекаты, кувырки.	2
Всего		68

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности секция «Юный волейболист»
1.	Начало учебного года	1 сентября 2023 года
2.	Продолжительность учебного периода	68 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	6 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	128 часов

6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	01.09.2023-31.05.2024

**Рабочая программа воспитания** содержит:

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
-------	-------------------------------	-----------------------------------	------------------	------------------

1.	Инструктаж по технике безопасности	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к материальной базе	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Работа в группе	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Организация турнира	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Организация турнира	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству;  формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

## ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с	35	45
5.	разбега (см)		
	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы	5,0	6,0
	двумя руками:	7,5	9,5
	-сидя (м)		
	- в прыжке с места (м)		

### Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону	4
2.	4	3
3.	Подача верхняя прямая в пределы площади	3
4.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	8
5.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	3
	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

#### Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

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

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

(для педагогов)

**Основная:**

1. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
2. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. – Методические рекомендации/ А.Т. Гарипов, Ю.Н. Клещев, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2009.– 45 с.
3. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.
4. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для вузов физической культуры / Ю.Д. Железняк. - - М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 412 с.
5. Сингина Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство/ Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин – М.: ВФВ, 2013.- Вып.14. – 24 с.
6. Сингина Н.В. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу работающего в ДЮСШ / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. –М.: ВФВ, 2014. – Вып. №16 – 36 с.

7. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: Спорт, 2015.– 88 с.
8. Фомин Е.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, А.В. Суханов. – М.: ВФВ, 2013. – Вып.13. – 56с.

**Дополнительная:**

1. Блок. Техника и тактика (сборник статей) / под общей редакцией Е.В. Фомина, Л.В. Булыкиной. – Москва: ВФВ, 2015. – Выпуск № 19. – 108 с.
2. Виера Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: Пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 161 с.
3. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
4. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства / Под ред. Ю.В. Питерцева. – М.: Издательство ФАИР-ПРЕСС, 1998. – 336 с.
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.

**Список литературы  
(для учащихся)**

1. Беляев А. волейбол, учебник, М.: Издательство «Физическая культура и спорт», 2006. – 360с.
2. Кунявский В.А, Волейбол, организация соревнований и судейство М.: Издательство «ГВТ Дивизионн», 2011.- 192с.
3. Мондзолевский Г.Г. Щедрость игрока, М.: Издательство «Физическая культура и спорт», 1984. – 80с.
5. Оинума С., Уроки волейбола, М.: «Физкультура и спорт», 1985. — 112 с.
6. Эйнгорнаа А, Мацудайра Я, Так побеждать, СПб.: «Культ-информнпресс» Санкт-Петербург, 1994. — 204 с.

**Интернет-ресурсы:**

1. Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (<http://www.fivb.com>).
2. Официальный интернет-сайт европейской конференции волейбола (CEV) [электронный ресурс] (<http://www.cev.ru>)
3. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (<http://www.vfv.ru>).
4. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).

5. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (<http://olympic.ru/>)