

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа» с. Большелуг

Принята  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от « 31 » 08 2023 г.



Утверждаю:

Директор

МОУ «СОШ» с. Большелуг

Л.В.Мишарина

Приказ № 119

« 08 » 09 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 13-17 лет

Срок реализации программы: 1 год обучения

Разработчик: Васильев Егор Евгеньевич  
педагог дополнительного образования

с. Большелуг  
2023 г.

## **Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**

### **Пояснительная записка**

Программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по волейболу МБУДО «Детско-юношеской спортивной школы» посёлка Светлый, Оренбургской области.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» **физкультурно-спортивной направленности**. Данная программа предполагает освоение **по трём уровням**: стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень – освоение основных элементов, продвинутый уровень – совершенствование мастерства. Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

**Актуальность программы «Волейбол»** обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

### **Отличительные особенности данной 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.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 13 до 17 лет. Срок её реализации – 1 год.

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.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 12 человек. Комплекуются разновозрастные группы. Допускается деление группы на 2 подгруппы.

**Объем программы – 68 часа.**

**Сроки освоения программы – 34 недели, 9 месяцев, 1 год.**

### **Формы организации образовательного процесса.**

Форма обучения – очная, групповая. В период невозможности организации образовательного процесса в очной форме (карантин, активированные дни) может быть организовано самостоятельное изучение программного материала учащимися с последующим контролем со стороны педагога.

В процессе обучения используются различные **формы занятий** (индивидуальные, групповые) и различные **виды занятий** (практические занятия, выполнение самостоятельной работы и другие). Занятия включают в себя теоретическую и практическую части. Теоретические сведения даются на соответствующих занятиях перед новыми видами деятельности обучающихся. Для изложения теоретических вопросов используются такие методы работы как беседа, сообщения. Практические занятия: сдача нормативов, отработка приёмов, учебная игра, соревнование.

### **Режим занятий.**

Занятия проводятся 1 раза в неделю, 2 академических часа (90 минут).

Продолжительность одного часа занятий для учащихся составляет 45 мин. Перерыв между занятиями 10 минут.

## **Цель и задачи программы**

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

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- Обучение техники приёмов, передачи, подачи, нападающего удара, блокирования мяча.
- Обучение основным приёмам техники и тактики игры.
- Обучение правилам волейбола.

#### **Развивающие:**

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

#### **Воспитательные:**

- Формирование устойчивого интереса к занятиям волейбола;

- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

### Содержание программы Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Общая физическая подготовка	1	15	16
2	Специальная физическая и теоретическая подготовка	1	19	20
3	Технико-тактическая подготовка	1	25	26
4	Восстановительные мероприятия	1	2	3
5	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки		
6	Контрольные нормативы	1	2	3
7	Спортивные соревнования	Согласно календарному плану		
<b>Итого:</b>		<b>5</b>	<b>63</b>	<b>68</b>

### Содержание учебного плана

#### 1. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практическая часть. Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

#### 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка

Теоретическая часть. Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

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

#### 3. Технико-тактическая подготовка

Теоретическая часть. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практическая часть.

Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.

5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Приём сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
18. Передача мяча со сменой мест.
19. Прием снизу верхней прямой подачи.
20. Соревнования на точность выполнения подачи.
21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
22. Прием мяча снизу через сетку.
23. Соревнования на количество подач без промаха.
24. Прямой нападающий удар по закреплённому мячу.
25. Техника блокирования
26. Прием снизу мяча, направленного ударом.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
28. Нападающий удар по закреплённому мячу.
29. Одиночное блокирование.
30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
31. Совершенствование техники стоек и перемещений.
32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
33. Одиночное и групповое блокирование.
34. Передача мяча над собой.
35. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
36. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
37. Совершенствование техники стоек и перемещений.
38. Многократные передачи мяча над собой в движении.
39. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
40. Совершенствование техники передачи мяча.
41. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
42. Совершенствование техники приемов мяча.
43. Совершенствование техники выполнения подачи.
44. Одиночное блокирование.
45. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

#### Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.
  - Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);
  - подача на точность в зоне – по заданию.
2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.
3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3
4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.

5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))
6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

#### **4. Восстановительные мероприятия**

Теоретическая часть. Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Практическая часть. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

#### **5. Инструкторская и судейская практика**

Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятой в волейболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

#### **6. Контрольные нормативы**

Теоретическая часть. Содержание и методика контрольных испытаний

Практическая часть. Сдача контрольных нормативов

#### **7. Спортивные соревнования**

Теоретическая часть. Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков. Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

Практическая часть. Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

### Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы

Предметная область	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Общая физическая и специальная физическая подготовка	Повышать уровень основных физических качеств и обогащать широким кругом двигательных навыков	ОФП и СФП должно быть приближенно по своему воздействию к волейболу	Доля СФП превышает долю ОФП чтобы обеспечить развитие специфических качеств
Технико-тактическая подготовка	Овладеть несложными техническими приемами, учиться взаимодействовать с партнерами по звеньям	Совершенствовать владение техникой волейбола, проявлять тактическую смекалку	В совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами
Восстановительные мероприятия	Правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых, регулярно питаться, соблюдать режим сна	Варьировать нагрузку и условия проведения занятий, рациональное питание	Регулярно переключаться содного вида деятельности на другой, восстановительны ециклы, физические средства восстановления
Инструкторская и судейская практика	Овладеть принятой в волейболе терминологией, знать правила игры в волейбол	Участвовать в судействе товарищеских игр	Выполнять обязанности судьи на соревнованиях
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год
Участие в соревнованиях	Внутришкольные соревнования	Межшкольные соревнования	Районные соревнования

#### 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.

Задачи	Планируемые результаты
Обучающийся должны <b>знать:</b> - Основные понятия, термины в волейболе.	<b>Предметные результаты</b> По окончании обучения обучающиеся: <b>Стартовый уровень должен:</b>

- Правила игры в волейбол, правила расстановки, жесты судей.
- Способы перемещения по площадке и волейбольные стойки

**Обучающиеся будут уметь:**

- выполнять перемещения по площадке;
- выполнять подачу снизу с места, подачу сверху с места, силовую подачу, планирующую подачу, силовую подачу в прыжке;
- выполнять приём мяча снизу, сверху;
- выполнять передачу мяча снизу, сверху, за голову;
- выполнять нападающий удар из 4, 2, 6 зоны;
- выполнять обманные действия;

**Обучающиеся научатся:**

- Работать в команде для выполнения командных действий;
- Грамотно подходить к тренировочному процессу, выявлять свои недостатки в технике и исправлять их;
- Организовывать и содержать в порядке спортивное оборудование и инвентарь;
- Следить за своим физическим состоянием;
- Самостоятельно принимать решения во время игровых ситуаций;
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- Быть дисциплинированными, трудолюбивыми, проявлять упорство в достижениях поставленной цели;
- Активно принимать участия в товарищеских матчах и соревнованиях.

**Знать:**

- Расстановку игроков на поле;
- Правила перехода игроков по номерам;
- Правила игры в мини-волейбол;
- Правильность счёт по партиям.

**Уметь:**

- Выполнять перемещения и стойки;
- Выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- Выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- Выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- Выполнять падения.

**Базовый уровень должен:**

**Знать:**

- Расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- Классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе;
- Ведение счёта по протоколу.

**Уметь:**

- Выполнять перемещения и стойки;
- Выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2;
- Выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- Выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- Выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- Выполнять обманные действия «скидки».

**Продвинутый уровень должен:**

**Знать:**

- Переход средней линии;
- Положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный;
- Обязанности судей.

**Уметь:**

- Выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- Выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- Выполнять передачи сверху двумя руками в прыжке;
- Выполнять верхнюю прямую подачу;
- Выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;



- Выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

#### **Личностные результаты**

- Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
- Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
- Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
- Формирование ценностных ориентаций;
- Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
- Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
- Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
- Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

#### **Метапредметные результаты**

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать

	<p>наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</li> <li>- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</li> <li>- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</li> <li>- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;</li> <li>- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.</li> </ul>
--	---

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

#### **Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Для реализации дополнительной образовательной 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	1
5	Мячи баскетбольные	5

6	Мячи волейбольные	5
7	Мячи теннисные	10
8	Скакалки	10

### Методы и технологии обучения и воспитания

**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.

#### Принципы обучения

- Принцип научности, системности, последовательности;
- принцип доступности и посильности;
- принцип дифференциации;
- принцип наглядности;
- принцип сочетания различных форм обучения;
- принцип последовательного усложнения;
- принцип учета возрастных особенностей;
- принцип развивающей деятельности;
- принцип психологической комфортности;
- принцип вариативности.

**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

### **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).

### **Требования техники безопасности.**

В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по волейболу, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований

## Список литературы Нормативно-правовые документы

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (п.3.6).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г.);
- План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022г. № 385-р).
- План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Корткеросском районе (утвержден распоряжением Главы муниципального района «Корткеросский» - руководителем администрации от 15.12.2022г. № 275-р).
- Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>)
- Устав МОУ «СОШ» с. Большелуг;
- Лицензия на осуществление деятельности МОУ «СОШ» с. Большелуг.

## Литература для педагога

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.
4. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. –

М.: Академия, 2002 г.

5. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.
6. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998 г.

#### Литература для учащихся.

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
2. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.
3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.

#### Электронные ресурсы удалённого доступа

1. Ютуб канал Егора Пупынина - <https://www.youtube.com/c/ЕгорПупынин/featured>
2. Волейбол – любителям от любителя - <https://www.youtube.com/channel/UC6SgzJXO3Pr783AtxYkXzow/featured>
3. Elevate Yourself - <https://www.youtube.com/user/ElevateYourselfNow/featured>
4. RSport - Волейбол - <https://www.youtube.com/c/RSport13/featured>

#### Учебно-методический комплекс

Приложение 1

#### Календарно-тематический план

№ п/п	Дата проведения (число, месяц, год)	Темы занятий	Количество часов		
			Кол-во часов Теория	Кол-во часов Практика	Всего кол-во часов

1-2		<p>Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.</p> <p>Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения.</p> <p>Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию</p>	1	1	2
3-4		Стойка волейболиста. Передвижение игрока	-	2	2
5-6		Передвижение игрока при приеме и передаче мяча	-	2	2
7-8		Передача мяча. Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча двумя руками. Верхняя передача за голову.	-	2	2
9-10		Подача мяча. Нижняя подача мяча. Верхняя подача мяча. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяч.	-	2	2
11-12		Нападающий удар накатом. Нападающий удар из зоны 4.	-	2	2
13-14		Нападающий удар из зоны 2. Нападающий удар из зоны 3.	-	2	2
15-16		Нападающие удары со второй линии. Нападающий удар из зоны, 1, 6, 5. Нападающий удар «пайп»	-	2	2
17-18		Обманные движения. Скидка мяча. Скидка мяча 1-2-3-4-5-6.	-	2	2
19-20		Блокирование. Одиночное блокирование. Закаливающие процедуры.	-	2	2
21-22		Групповое блокирование. Двойной блок. Тройной блок. Двойной блок и страховка. Тройной блок и страховка.	-	2	2
23-24		Правила игры.	1	1	2
25-26		Жесты главного судьи.	-	2	2
27-28		Жесты бокового судьи.	-	2	2
29-30		Жесты линейных судей.	-	2	2

31-32		Учебно-тренировочная игра.	-	2	2
33-34		Совершенствование техники игры.	-	2	2
35-36		Совершенствование приёма снизу, сверху	-	2	2
37-38		Совершенствование подачи.	-	2	2
39-40		Совершенствование нападающего удара из 2,3,4 зон.	-	2	2
41-42		Совершенствование нападающего удара из 1,6, 5 зон, «пайпа»	-	2	2
43-44		Индивидуальные действия в нападении и защите.	1	1	2
45-46		Командные действия в нападении и защите.	1	1	2
47-48		Совершенствование командных действий в нападении и защите.	-	2	2
49-50		Совершенствование защитных действий. Одиночный блок, двойной блок, тройной блок	-	2	2
51-52		Учебно-тренировочная игра.	-	2	2
53-54		Учебно-тренировочная игра.	-	2	2
55-56		Учебно-тренировочная игра.	-	2	2
57-58		Учебно-тренировочная игра.	-	2	2
59-60		Учебно-тренировочная игра.	-	2	2
61-62		Учебно-тренировочная игра.	-	2	2
63-64		Спортивные соревнования	-	2	2
65-66		Сдача технических нормативов. Двусторонняя игра.	1	1	2
67-68		Сдача контрольных нормативов.	-	2	2
<b>Итого:</b>			<b>5</b>	<b>63</b>	<b>68</b>

Приложение 2

### Контрольные нормативы

13 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базо вый
1	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,4	5,9	5,3	5,7	6,3



2	Прыжок в длину с места (см.)	225	204	158	210	184	143
3	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	35	26	13	32	23	12
4	Челночный бег 10х5 (сек)	10,5	11,5	12,5	11,5	12,5	13,5
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	13	8	1	30	21	11

#### 14 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,8	5,2	5,7	5,1	5,5	6,1
2	Прыжок в длину с места (см.)	230	210	171	210	184	143
3	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	37	28	14	32	25	12
4	Челночный бег 10х5 (сек)	10	11	12	11	12	13
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	14	9	3	31	22	12

#### 15 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,7	5,1	5,6	5,0	5,4	6,0
2	Прыжок в длину с места (см.)	235	215	176	210	184	143
3	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	33	26	13
4	Челночный бег 10х5 (сек)	9,8	10,8	11,8	10,5	11,5	12,5
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	15	10	4	31	22	12

#### 16 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый

1	Бег 30 м (сек.)	4,6	5,0	5,5	4,9	5,3	5,9
2	Прыжок в длину с места (см.)	240	220	185	220	195	155
3	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	34	27	14
4	Челночный бег 10х5 (сек)	9,5	10,5	11,5	10	11	12
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	16	11	5	34	23	13

### 17 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,5	4,9	5,4	4,8	5,2	5,8
2.	Прыжок в длину с места (см.)	245	225	190	220	195	155
3	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	39	30	16	34	27	14
4.	Челночный бег 10х5 (сек)	9,2	10,2	11,2	9,8	10,8	11,8
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	17	12	6	32	23	13

Приложение 3

### Технические нормативы

### 13 лет

№	Норматив	Уровень подготовленности		
		продвинутый	стартовый	базовый
1	Передача мяча над собой сверху (раз)	20	15	10
2	Передача мяча над собой снизу (раз)	20	15	10
3	Передача мяча на точность	8 из 10	6 из 10	4 из 10
4.	Подача мяча снизу	8 из 10	6 из 10	4 из 10
5	Приём мяча снизу	8 из 10	6 из 10	4 из 10

**14-15 лет**

№	Норматив	Уровень подготовленности		
		продвинутый	стартовый	базовый
1	Передача мяча над собой сверху (раз)	35	30	20
2	Передача мяча над собой снизу (раз)	35	30	20
3	Передача мяча на точность	8 из 10	6 из 10	4 из 10
4	Подача мяча сверху	8 из 10	6 из 10	4 из 10
5	Приём мяча снизу	8 из 10	6 из 10	4 из 10
6	Нападающий удар	8 из 10	6 из 10	4 из 10

**16-17 лет**

№	Норматив	Уровень подготовленности		
		продвинутый	стартовый	базовый
1	Передача мяча над собой сверху (раз)	50	35	25
2	Передача мяча над собой снизу (раз)	50	35	25
3	Передача мяча на точность	8 из 10	6 из 10	4 из 10
4	Передача мяча сверху назад	8 из 10	6 из 10	4 из 10
5	Подача мяча сверху на точность	8 из 10	6 из 10	4 из 10
6	Приём мяча снизу	8 из 10	6 из 10	4 из 10
7	Нападающий удар	8 из 10	6 из 10	4 из 10

**Программа воспитания**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Волейбол»**

**I. Пояснительная записка**

Настоящая программа разработана для обучающихся от 11 до 18 лет, занимающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Волейбол», с целью организации с ними воспитательной работы. Реализация программы воспитательной работы осуществляется параллельно с выбранным ребёнком или его родителями (законными представителями) основной дополнительной общеобразовательной программой.

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

**Цель программы** – воспитание социально активной личности через осознание собственной значимости, самооценности и необходимости участия в жизни общества.

**Задачи:**

- Формирование ответственного подхода к решению задач различной сложности;
- Формирование навыков коммуникации среди участников программы;
- Формирование навыков командной работы;
- Формирование волевых качеств личности;
- Формирование спортивного характера участников программы.

**II. Планируемые результаты.**

Реализация программы воспитания предполагает достижение следующих результатов:

- Создание мотивации на достижение результатов, на успешность и способы к дальнейшему саморазвитию;
- Сформированность гражданской позиции личности ребёнка;
- Сформированность способности к объективной самооценке и самореализации;
- Привитие уважительного отношения между членами коллектива (команды)
- Приобретение коммуникативных навыков, которые обеспечивают способность обучающихся к дальнейшему усвоению новых знаний и умений, личностному самоопределению;

**III. Организация воспитательного процесса.**

№	Содержание деятельности	Виды и формы деятельности	Мероприятия
1	Развитие спортивного характера и волевых качеств личности	Участие в соревнованиях, турнирах, товарищеских матчах, тренировочных играх	Соревнования по волейболу; Товарищеские матчи; Тренировочные игры

2	Формирование представлений о здоровом образе жизни и личной ответственности за собственное здоровье, профилактика вредных привычек	Соблюдение техники безопасности и требований к организации труда во время учебных занятий	Инструктаж по технике безопасности; День здоровья; Разминка и заминка; Восстановительные мероприятия
3	Духовно-нравственное развитие и воспитание детей, формирование ответственной гражданской позиции, интереса к общественной жизни, патриотизма	Участие во всероссийских акциях «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка»	День Победы
4	Формирование отношения к семье как основе российского общества и нравственным ценностям семейной жизни	Организация совместных мероприятий с обучающимися и родителями.	Новый год; Международный женский день; День защитников Отечества; Товарищеские матчи с родителями