

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 221



ПРИНЯТА  
на заседании Педагогического совета,  
протокол № 1 от 30.08.2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ СОШ № 221  
Е.С. Панова  
Приказ № 32/7-О от «30» августа 2021 г.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа  
**«Волейбол»**  
физкультурно-спортивной направленности  
9-17 лет

Екатеринбург, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Основные характеристики образования .....	4
2.1. Объем программы.....	4
2.2. Планируемые результаты .....	4
2.3. Содержание дополнительной общеразвивающей образовательной программы .....	5
3. Организационно-педагогические условия и формы аттестации.....	8
3.1. Учебный план.....	8
3.2. Календарный учебный график .....	9
3.3. Рабочая программа учебного курса .....	9
3.4. Система условий реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы.....	16
3.4.1. Материально-технические условия.....	16
3.4.2. Информационно-методические условия.....	18
4. Оценочные и методические материалы.....	19
4.1. Оценочные материалы .....	19
4.2. Методические материалы .....	22

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая образовательная программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» в новой редакции;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в действующей редакции);
- СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 30.06.2020 № 16;
- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Устав МБОУ СОШ № 221;
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности.
- Локальные акты МБОУ СОШ № 221.

Настоящая дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Волейбол» (далее - Программа) предназначена для обучающихся 9-17 лет.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Волейбол» предусматривает: содействие улучшению физических, физиологических и психических возможностей обучающихся с помощью правильного планирования занятий.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

### **Цели:**

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;

- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях,

#### **Задачи занятий:**

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

## **2. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБРАЗОВАНИЯ**

### **2.1. ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ**

Настоящая дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Волейбол» рассчитана на детей 9-17 лет, нормативный срок освоения – 1 (один) учебный год (по 108 часов).

### **2.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные результаты**

- освоение школьником социально значимых знаний: знание норм и традиций того общества, в котором он живёт, знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.
- развитие социально значимых отношений: формирование положительного отношения к систематическим занятиям волейболом, выстраивание взаимоотношений в команде, развитие чувства патриотизма, любви к Родине и физическому труду, ценность своего здоровья и неприязни к вредным привычкам.
- приобретение опыта осуществления социально значимых действий: понимание роли волейбола в укреплении здоровья, самостоятельное составление своего режима дня и графика тренировок, умение самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу, их планирования и содержательного наполнения;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Метапредметные результаты**

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

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем 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;

#### **Обучающиеся научатся:**

- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- различать подвижные и спортивные игры.

#### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- принимать решения, связанные с игровыми действиями;
- взаимодействовать друг с другом на площадке;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

#### **Предметные результаты**

- иметь представление об истории развития волейбола в России, о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе;
- играть в волейбол по упрощенным правилам.
- отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### **2.3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

#### **Тема 1. Общая физическая подготовка**

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

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

#### **Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка**

Теория: 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.

Практика: 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).

### **Тема 3. Техничко-тактическая подготовка**

Теория. 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.

Практика.

1. Техническая подготовка:
2. Стойки в сочетании с перемещениями.
3. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
4. Приём мяча сверху через сетку.
5. Нижняя прямая подача.
6. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
7. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
8. Приём мяча, направленного ударом (в парах).
9. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
10. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
11. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
12. Приём сверху нижней прямой подачи.
13. Верхняя прямая подача через сетку.
14. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
15. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
16. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
17. подача в заданную часть площадки.
18. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
19. Передача мяча со сменой мест.
20. Прием снизу верхней прямой подачи.
21. Соревнования на точность выполнения подачи.
22. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
23. Прием мяча снизу через сетку.
24. Соревнования на количество подач без промаха.
25. Прямой нападающий удар по закреплённому мячу.
26. Техника блокирования
27. Прием снизу мяча, направленного ударом.
28. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
29. Нападающий удар по закреплённому мячу.
30. Одиночное блокирование.

31. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
32. Совершенствование техники стоек и перемещений.
33. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
34. Одиночное и групповое блокирование.
35. Передача мяча над собой.
36. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
37. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
38. Совершенствование техники стоек и перемещений.
39. Многократные передачи мяча над собой в движении.
40. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
41. Совершенствование техники передачи мяча.
42. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
43. Совершенствование техники приемов мяча.
44. Совершенствование техники выполнения подачи.
45. Одиночное блокирование.
46. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

#### **Тактическая подготовка:**

- 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.
- Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.
- Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3
- Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.
- Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))
- Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

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

Теория. 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.

Практика. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

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

Юные волейболисты готовятся к роли помощников педагога дополнительного образования 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).

### **Тема 6. Контрольные нормативы**

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

### **Тема 8. Спортивные соревнования, их организация и проведение**

Теория. 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. Практика. Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

## **3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

### **3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план, реализующий настоящую дополнительную общеразвивающую образовательную программу (далее - учебный план), определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных курсов, практики и иных видов учебной деятельности, формы промежуточной аттестации.

#### *Учебный план дополнительной общеразвивающей образовательной программы*

#### *«Волейбол»*

**(108 часов за 1 учебный год)**

<b>Наименование курса</b>	<b>Количество часов в год</b>	<b>Всего</b>
<b>Волейбол</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

В интересах детей с участием обучающихся и их семей на основе учебного плана, представленного в данной дополнительной образовательной программы, может являться основой разработки индивидуальных учебных планов, для формирования индивидуальной траектории развития обучающегося (содержание учебных предметов, курсов, модулей, темп и формы образования).

Продолжительность учебного года составляет 36 недель.

Продолжительность занятия составляет 40 минут.

### 3.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график реализации дополнительной образовательной программы составлен с учетом требований СанПиН, в соответствии с в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (п. 10, ст. 2).

#### *Календарный учебный график реализации дополнительной образовательной программы*

Образовательная деятельность проводится во время учебного года. Учебный год начинается с первого учебного дня текущего учебного года.

Продолжительность учебного года составляет 36 недель.

#### **Продолжительность учебного года:**

- с первого учебного дня текущего учебного года по 29 декабря
- с 10 января по 31 мая

#### **Продолжительность зимних каникул:**

- с 30 декабря по 09 января (11 календарных дней)

#### **Продолжительность летних каникул:**

- с 01 июня по 31 августа (92 календарных дня)

**Промежуточная и итоговая аттестация не проводится.**

### 3.2. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА «ВОЛЕЙБОЛ»

Настоящая рабочая программа по реализации учебного курса «Волейбол» рассчитана на нормативный срок освоения – 1 (один) учебный год (108 часов).

#### **Содержание дополнительной общеразвивающей образовательной программы «Волейбол»**

##### **Тема 1. Общая физическая подготовка**

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

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

##### **Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка**

Теория: 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.

Практика: 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).

##### **Тема 3. Техничко-тактическая подготовка**

Теория. 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.

Практика.

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

46. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

#### **Тактическая подготовка:**

- Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.
- Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);
- Поддача на точность в зоне – по заданию.
- Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.
- Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3
- Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.
- Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))
- Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

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

Теория. 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.

Практика. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

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

Юные волейболисты готовятся к роли помощников педагога дополнительного образования 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).

#### **Тема 6. Контрольные нормативы**

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

### **Тема 7. Спортивные соревнования, их организация и проведение**

Теория. 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. Практика. Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

### **Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей образовательной программы «Волейбол»**

#### **Личностные результаты**

- освоение школьником социально значимых знаний: знание норм и традиций того общества, в котором он живёт, знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.
- развитие социально значимых отношений: формирование положительного отношения к систематическим занятиям волейболом, выстраивание взаимоотношений в команде, развитие чувства патриотизма, любви к Родине и физическому труду, ценность своего здоровья и неприязни к вредным привычкам.
- приобретение опыта осуществления социально значимых действий: понимание роли волейбола в укреплении здоровья, самостоятельное составление своего режима дня и графика тренировок, умение самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу, их планирования и содержательного наполнения;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Метапредметные результаты**

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем 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;

#### **Обучающиеся научатся:**

- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- различать подвижные и спортивные игры.

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- принимать решения, связанные с игровыми действиями;
- взаимодействовать друг с другом на площадке;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

**Предметные результаты**

- иметь представление об истории развития волейбола в России, о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе;
- играть в волейбол по упрощенным правилам.
- отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Тематическое планирование ДООП «Волейбол» (108 часов)**

<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Теоретические занятия</b>		
<b>1</b>	Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Стойка волейболиста.	1
<b>2</b>	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. Передвижение игрока	1
<b>3</b>	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча	1
<b>4</b>	Передача мяча.	1
<b>5</b>	Верхняя передача мяча.	1
<b>6</b>	Верхняя прямая передача мяча.	1
<b>7</b>	Нижняя передача мяча двумя руками.	1
<b>8</b>	Нижняя передача одной рукой.	1
<b>9</b>	Верхняя передача в прыжке.	1
<b>10</b>	Верхняя передача за голову.	1
<b>11</b>	Верхняя передача в прыжке назад.	1

<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
12	Верхняя передача в зону 2-3-4.	1
13	Подача мяча.	1
14	Нижняя подача мяча.	1
15	Верхняя подача мяча.	1
16	Нижняя прямая подача мяча.	1
17	Верхняя прямая подача мяч.	1
18	Нижняя боковая подача мяча нижняя «свечой».	1
19	Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	1
20	Функции ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера	1
21	Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	1
22	Режим дня и питания. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	1
23	Гигиена тренировочного процесса. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	1
24	Стойка волейболиста. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	1
25	Понятие СФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	1
26	Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	1
27	Функции ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	1
28	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.	1
29	Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	1
30	Нервная системы. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	1
31	Органы пищеварения и выделения. ОФП без предметов.	1
32	Взаимодействие органов и систем. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	1
33	Взаимодействие органов и систем. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	1
34	Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. ОФП без предметов.	1
35	Передвижение игрока. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	1
36	Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	1

<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
37	Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. ОФП без предметов.	1
38	ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	1
39	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.	1
40	Нападающий удар накатом.	1
41	Нападающий удар с отскоком от блока в аут	1
42	Нападающий удар из зоны 2.	1
43	Нападающий удар из зоны 3.	1
44	Нападающий удар из зоны 4.	1
45	Нападающий удары со второй линии.	1
46	Нападающий удар из зоны 1.	1
47	Нападающий удар из зоны 6.	1
48	Нападающий удар из зоны 5.	1
49	Нападающий удар «пайп».	1
50	Блокирование.	1
51	Одиночное блокирование.	1
52	Групповое блокирование. Закаливающие процедуры.	1
53	Двойной блок.	1
54	Тройной блок.	1
55	Двойной блок и страховка.	1
56	Тройной блок и страховка.	1
57	Блок от нападения в зоне 2.	1
58	Блок от нападения в зоне 3.	1
59	Блок от нападения в зоне 4.	1
60	Блок от нападающего удара со второй линии.	1
61	Правила игры.	1
62	Жесты главного судьи.	1
63	Жесты бокового судьи.	1
64	Жесты линейных судей.	1
65	Учебно-тренировочная игра.	1
66	Двусторонняя игра	1
67	Тактические приемы в нападении.	1
68	Тактические приемы в защите.	1
69	Индивидуальные действия в нападении.	1
70	Индивидуальные действия в защите.	1
71	Групповые действия в нападении.	1
72	Групповые действия в защите.	1
73	Командные действия в нападении.	1
74	Командные действия в защите.	1
75	Совершенствование техники игры.	1
76	Совершенствование техники игры в нападении.	1
77	Совершенствование техники игры в защите	1

<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
78	Совершенствование техники игры углом вперед в защите.	1
79	Совершенствование техники игры углом назад в защите.	1
80	Совершенствование техники игры в нападении углом вперед.	1
81	Совершенствование техники игры в нападении углом назад.	1
82	Совершенствование техники верхних передач мяча.	1
83	Совершенствование техники игры в нижних передачах мяча.	1
84	Совершенствование техники верхних передач мяча сверху назад и вперед.	1
85	Совершенствование техники нижних передач мяча назад и вперед.	1
86	Совершенствование техники мяча верхней передачи за голову.	1
87	Совершенствование техники мяча нижней передачи за голову.	1
88	Совершенствование техники нападающих ударов.	1
89	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1
90	Совершенствование техники нападающего удара правой и левой рукой.	1
91	Совершенствование техники нападающего удара по линии.	1
92	Совершенствование техники нападающего удара по диагонали.	1
93	Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут.	1
94	Совершенствование техники нападающего удара в зону 4.	1
95	Совершенствование техники нападающего удара в зону 1.	1
96	Совершенствование техники нападающего удара в зону 6.	1
97	Совершенствование техники нападающего удара в зону 5.	1
98	Совершенствование техники нападающего удара в зону 2.	1
99	Совершенствование техники нападающего удара в зону 3.	1
100	Обманные движения.	1
101	Скидка мяча.	1
102	Скидка мяча 1-2-3-4-5-6.	1
103	Блокирование. Совершенствование техники блока в зонах 2-3-4.	1
104	Совершенствование всех технических приёмов.	1
105	Спортивные соревнования.	1
106	Спортивные соревнования.	1
107	Сдача контрольных нормативов. Методика контрольных испытаний.	1
108	Сдача контрольных нормативов.	1

### **3.3. СИСТЕМА УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

#### **3.3.1. Материально-технические условия**

Настоящая дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Волейбол» реализуется за счет обеспечения современной материально-технической базой.

Материально-техническая база МБОУ СОШ № 221 приведена в соответствие с задачами по обеспечению реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы, необходимого учебно-материального оснащения образовательных отношений и созданию соответствующей образовательной и социальной среды.

Учебное помещение обеспечено комплектами оборудования для реализации программы, включая расходные материалы и канцелярские принадлежности, а также мебелью, офисным оснащением и необходимым инвентарем.

Размещение помещений для осуществления образовательной деятельности, активной деятельности, отдыха обучающихся, их площадь, освещенность и воздушно-тепловой режим, расположение и размеры рабочих, учебных зон и зон для индивидуальных занятий, обеспечивают возможность безопасной и комфортной организации всех видов учебной и деятельности для всех участников образовательных отношений, соответствуют СанПиН.

№	Наименование	Количество
<b>Технические средства обучения</b>		
1	Ноутбук Lenovo	1 шт.
	Принтер монохромный	1 шт.
	Активная колонка	1 шт.
2	Магнитофон Panasonic RS60CR	1 шт.
3	Интерактивная доска	1 шт.
4	Проектор	1 шт.
<b>Мебель</b>		
1	Стул ученический	24 шт.
2	Парта ученическая	12 шт.
3	Шкаф встроенный	3 шт.
4	Доска	1 шт.
5	Стол учительский	1 шт.
6	Стул учительский	1 шт.
	<b>Диски</b>	
	<b>Спортивный инвентарь</b>	
1	Сетка волейбольная	2
2	Стойки волейбольные	2
3	Гимнастическая стенка	6-8 пролётов
4	Гимнастические скамейки	3 - 4 штуки
5	Гимнастические маты	3 штуки
6	Скакалки	30 штук
7	Мячи набивные	25 штук
8	Резиновые амортизаторы	25 штук
9	Гантели различной массы	20 штук
10	Мячи волейбольные	30 штук
11	Мячи волейбольные (для мини-волейбола)	20 штук
12	Рулетка	2 штуки
13	Макет площадки с фишками	2 комплекта

№ п/п	Необходимые средства	Необходимое количество, имеющихся в наличии	Сроки создания условий в соответствии с требованиями ФГОС
<b>1</b>	<b>Технические средства:</b>		
	ноутбук	1	
	оборудование компьютерной сети	1	
<b>2</b>	<b>Программные инструменты:</b>	Да	

<b>3</b>	<b>Обеспечение технической, методической и организационной поддержки</b>		
<b>4</b>	<b>Отображение образовательных отношений в информационной среде</b>		
	осуществляется связь педагогов, администрации, родителей	Да	
	осуществляется методическая поддержка педагогов (например, мультимедиаколлекция)	Да	
<b>5</b>	<b>Компоненты на бумажных носителях</b>		
<b>6</b>	<b>Компоненты на CD и DVD</b>		
	электронные наглядные пособия; электронные тренажеры	Имеются	
	электронные практикумы	Имеются	

- Спортивный зал,
- спортивная площадка.

### 3.3.2. Информационно-методические условия

Информационно-методические условия реализации дополнительно образовательной программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой.

Под информационно-образовательной средой (или ИОС) понимается открытая педагогическая система, сформированная на основе разнообразных информационных образовательных ресурсов, современных информационно-телекоммуникационных средств и педагогических технологий, направленных на формирование творческой, социально активной личности, а также компетентность участников образовательных отношений в решении учебно-познавательных и профессиональных задач с применением информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетентность).

**Основными элементами ИОС являются:**

- о информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- о информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- о информационно-образовательные ресурсы Интернета;
- о вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- о прикладные программы, в том числе поддерживающие администрирование и финансово-хозяйственную деятельность образовательного учреждения (делопроизводство, кадры, учет питания и т. д.).

#### Литература:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт», 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт», 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт», 1976.
5. Журнал «Физкультура в школе» № 7, 8, 9, 2003.
6. Журнал «Физкультура в школе» № 3, 2006.
7. Методическое пособие № 18. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. В.В. КОСТЮКОВ, В.В. НИРКА, Е.В. ФОМИН. МОСКВА: ВФВ., 2014.
8. Методический сборник №17. Процесс спортивной подготовки игроков. Фомин Е.В., Силаева Л.В., Булыкина Л.В. Белова Н.Ю. Москва - 2014.
9. Чуркин А. А. Основы тактической подготовки начинающих волейболистов. Учебное пособие. – СПбТЭИ, 1997.

## 4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### 4.1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей образовательной программы «Волейбол» проводится сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае педагогов 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.

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**

- Районные соревнования по волейболу среди ОО Железнодорожного района.

#### **Продвинутый уровень**

- Муниципальные, областные и иные соревнования по волейболу среди ОО.

### **Контрольные нормативы по физической и технической подготовке (на конец учебного года) 9-10 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		юноши			девушки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	5.1	5.7	6.8	5.3	6.0	7.0
2	Прыжок в длину с места (см.)	175	150	120	160	150	110
3	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	28	18	11	25	15	9
4	Бег 1000 м (мин.)	4.40	5.37	6.50	5.23	6.23	7.46
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши) сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	5	3	1	15	8	5

### **11-12 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		юноши			девушки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,5	6,2	5,3	5,8	6,0

2	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	150	165	145	135
3	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	32	23	12	40	30	28
4	Бег 1000 м (мин.)	4.20	5.20	6.30	5.00	5.50	7.10
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши) сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	7	4	3	19	10	6

*13 лет*

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		юноши			девушки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
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	Бег 1000 м (мин.)	3,35	4,05	5,10	4,00	4,35	5,45
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					
		юноши			девушки		
		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	Бег 1000 м (мин.)	3,30	3,55	5,00	3,50	4,30	5,35

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					
		юноши			девушки		
		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	Бег 1000 м (мин.)	3,25	3,50	4,52	3,50	4,30	5,35
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					
		юноши			девушки		
		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	Бег 1000 м (мин.)	3,17	3,42	4,44	3,45	4,20	5,25
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					
		юноши			девушки		
		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	Бег 1000 м (мин.)	3,12	3,35	4,35	3,45	4,20	5,25
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши) сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	17	12	6	32	23	13

#### 4.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

*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, перекличку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

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

Рекомендации по организации образовательного процесса. На 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 педагогу дополнительного образования анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

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. 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.

Функции педагога дополнительного образования-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

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

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

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

Содержание сотрудничества педагога дополнительного образования 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, 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 применяется широкий круг средств и методов воспитания.

#### ***Воспитательные средства:***

- личный пример и мастерство педагога дополнительного образования;
- 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:***

Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;

Тематическая литература.

DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

***Требования техники безопасности.*** В ходе реализации настоящей рабочей программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по волейболу, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.