

Управление образования администрации Нижнеломовского района

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа
Нижнеломовского района**

Принята на заседании
Педагогического совета
протокол № 8
от «23» августа 2024 г.

 **УТВЕРЖДАЮ**
Директор МБУ ДО ДЮСШ
А.Ю. Попов
«23» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 13-15 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Павлов Ярослав Александрович
Тренер-преподаватель

г. Нижний Ломов, 2024

**Информационная карта
к дополнительной общеобразовательной программе**

1	Наименование образовательной организации, в которой реализуется дополнительная общеобразовательная программа	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа Нижнеломовского района
2	Адрес учреждения	442150, г. Нижний Ломов, ул. Московская, 78 Тел./факс 8 841 54 4-23-86, e-mail: sportschool.n-lomov@yandex.ru
3	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»
4	Возраст детей, на которых рассчитана образовательная программа	11-13 лет
5	Срок реализации программы	1 год
6	Количество детских объединений, занимающихся по программе	МБУДО ДЮСШ Нижнеломовского района
7	Сведения об авторах (ФИО, год рождения, домашний адрес, телефон, уровень квалификации, должность автора образовательной программы)	Павлов Ярослав Александрович, 1994, с. Атмис, ул. Новая, д. 56, 89502342390, тренер-преподаватель, образование профессиональное высшее (ПГПИ им. В. Г. Белинского при ПГУ)
8	Характеристика программы:	
	- по типовому признаку	Модифицированная
	- по основной направленности	Физкультурно-спортивная
	- по уровню освоения	Ознакомительный
	по образовательным областям	Волейбол
	по целевым установкам	Спортивно-оздоровительная
	по формам организации содержания	Однопрофильная
9	сведения об эффективности программы	Эффективность программы оценивается автором с точки зрения: -обеспечения разностороннего физического развития; -формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья посредством занятий волейболом -профилактика заболеваний опорно-двигательной системы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Волейбол**» по содержанию является **физкультурно-спортивной**, по уровню освоения – **стартовой**, по степени авторства – **модифицированной**.

Нормативно-правовое обеспечение программы

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (с изменениями);

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель).

Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"

Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г.№3);

Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»

Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

Уставом МБУ ДО ДЮСШ Нижнеломовского района

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей обучающихся и родителей. Актуальность программы заключается в том, она 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; социализацию и адаптацию к жизни в обществе; формирование общей культуры; профилактику асоциального поведения. Помимо этого актуальность программы обусловлена также тем, что в процессе игровой деятельности учащиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

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;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Педагогическая целесообразность

объясняется тем, что она направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Учебно-тренировочное занятие учит подготовке к различным нагрузкам, как физическим, так и умственным, умению анализировать, систематизировать информацию в различных ситуациях. Общеразвивающие упражнения, элементы акробатики и самостраховки, метание, силовые упражнения и другие будут способствовать быстрейшему приобретению детьми навыков игры в волейбол и хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности подростка.

Отличительная особенность

Отличительная особенность дополнительной образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в по программе является не только подготовка юных спортсменов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выполнение норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, направленный на более высокий показатель физического развития. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к спорту. Основная форма теоретического занятия – беседа с элементами проблемно-поискового подхода, переходящая в дискуссию. Вопросы, на которые учащимся предстоит ответить в ходе занятия, формулируются таким

образом, чтобы они позволяли создавать ситуации неожиданности, конфликта, предположения, опровержения. Физическая нагрузка при занятиях дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет реализовывать программу для любого возраста, пола и уровня физической подготовленности.

Новизна

программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди обучающихся, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которая ориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам. Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Коллективный характер игроков обязывает их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели, воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность.

Цель и задачи программы

Цель: создание условий для всестороннего физического развития обучающихся, совершенствования многих необходимых в жизни двигательных и моральноволевых качеств и приобщение к здоровому образу жизни посредством занятий волейболом.

задачи:

образовательные:

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

развивающие:

способствовать укреплению здоровья; содействовать гармоничному физическому развитию; развивать двигательные способности обучающихся;

создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений.

воспитательные:

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

Принципы реализации программы

- принцип доступности обучения - все задания подобраны с учётом возраста и индивидуальных особенностей;

- принцип систематичности - предусматривает тесную взаимосвязь всех аспектов воспитательной работы и учебно-тренировочного процесса;

- принцип наглядности в процессе подачи материала педагог использует не только словесные приёмы, но и различные наглядные средства: плакаты, схемы, макеты;

принцип последовательности - обучение строится по схеме «от простого к сложному», то есть постепенное, логичное изучение учебного материала;

- принцип повторений позволяет добиться существенных позитивных изменений в органах и системах, закрепить технические навыки и повысить спортивные результаты. Только так можно развить все физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

- принцип соревновательной деятельности - предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в избранном виде спорта в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Адресат Программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки обучающихся в возрасте от 13 до 15 лет.

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, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей (законных представителей).

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 15-20 человек.

Форма обучения: очная

Объем и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, её объём 270 часов. Обучение по программе рассчитано на 45 недель.

Режим занятий: Продолжительность тренировочных занятий в течении

учебного года следующая: при нагрузке 6 часов в неделю, 3 раза в неделю по 2 часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБУ ДО ДЮСШ по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Особенности организации образовательного процесса

Во время учебного года возможно комплектование разновозрастных групп. Допускается деление группы на 2 подгруппы.

Одним из основных видов деятельности является соревнование. Соревновательная деятельность помогает в формировании двигательных навыков и умений.

Соревновательная деятельность имеет фазовый характер:

Предстартовая фаза состоит из психологической настройки и предсоревновательной разминки.

Собственно-состязательная фаза включает в себя построенную модель технико-тактических действий, сам процесс спортивного соперничества и коррекцию отдельных элементов соревновательной деятельности в процессе состязания.

Фаза последствий включает в себя фазу ближнего восстановления, анализ проведенного соревнования и дальнего восстановления.

Общая физическая подготовка волейболиста направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей. Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость, стойкость.

Специальная физическая подготовка волейболистов направлена на развитие следующих физических качеств: специальной силы, быстроты, специальной (игровой) выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости, проявляемых в тренировочной и игровой деятельности, прыгучести, ловкости. Специальная физическая подготовка способствует усвоению техники игровых движений (также без мяча и с мячом).

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Тактическая подготовка играет большую роль в достижении победы над соперником. Она позволяет более рационально распределять силы в процессе соревнования и на более качественной основе выполнять свои приёмы.

Планируемые результаты от реализации программы

По окончании обучения программы, обучающиеся будут **знать**:

- основные моменты истории развития волейбола в России;
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- правила безопасности во время занятий волейболом;
- основные понятия и термины в волейболе;

уметь:

- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
- владеть техническими и тактическими приемами волейбола;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил.
- организовывать самостоятельные занятия волейболом, а также с группой товарищей;

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

-развитие положительных личностных качеств обучающихся (трудолюбия, упорства, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Предметные: формирование навыков по боксу, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно – спортивной деятельности.

Метапредметные: развитие двигательных функций и физических качеств (сила, ловкость, быстрота реакции)

-развитие своих спортивных способностей через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки

-планировать свою деятельность, правильно разделять нагрузку, осознанно ставить перед собой цели и задачи, уметь находить пути их решения

-находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их устранения.

Воспитательная деятельность

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 тренера-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 всего коллектива. 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.

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

Воспитательные средства:

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

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

Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

Учебный план

	Название раздела, тема	Количество часов
		Стартовый уровень
1	Теоретическая подготовка	7
2	Общая физическая подготовка	60
3	Специальная физическая подготовка	93
4	Техническая подготовка	80
5	Тактическая подготовка	15
6	Аттестация	5
7	Участие в соревнованиях	10
	Всего часов:	270

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Теоретическая подготовка	7	3	4	опрос
2	Общая физическая подготовка	60	5	55	зачет
3	Специальная физическая подготовка	93	9	84	зачет
4	Техническая подготовка	80	5	75	педагогическое наблюдение
5	Тактическая подготовка	15	3	12	педагогическое наблюдение
6	Аттестация	5	1	4	зачет
7	Участие в соревнованиях	10	2	8	педагогическое наблюдение
Всего часов		270	28	242	

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на развитие организма. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Беседа с занимающимися о предупреждении травматизма. Терминология в волейболе.

Практика: подготовка к вступительному тестированию. Тестирование.

Контроль: Опрос. Уровень знаний по ТБ. (Приложение № 1)

2. Общая физическая подготовка

Теория: Правила выполнения упражнений. Самоконтроль.

Практика: Строевые упражнения. Упражнения для ног. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения. Упражнения с предметами.

Контроль: Зачет. Уровень практических навыков.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: значение СФП в подготовке волейболиста, подготовительные упражнения направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой).

Практика: выполнение упражнений для развития быстроты движения и прыгучести. Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись;

Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись. Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги. назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны. Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо. Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.

Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом о скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Подвижные игры: "салки", "лапта".

Упражнения для развития оптимальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

Контроль: Уровень практических навыков.

4. Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определение и исправление ошибок. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки.

Практика: Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на передвижение в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Упражнение передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Выполнение набрасывания мяча на удар. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи.

Контроль: Педагогическое наблюдение. Правильность выполнения упражнений. Анализ, исправление ошибок. Определение эффективности выполнения технических элементов.

5. Тактическая подготовка.

Теория: Обучения тактике нападающих ударов. Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе. Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Обучения

индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

Практика: упражнения нападающего игрока (блокаут). Упражнения на выполнение нападающего удара толчком одной ноги. Выполнение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Выполнение упражнений при блокировании и вторых передач. Выполнение нижних и верхних подач.

6. Аттестация.

Практика: Тестовые задания по теме «Волейбол». Приложение №2
Определение эффективности выполнения технических элементов.

Контроль: Зачет. Оценка и контроль достижений.

7. Участие в соревнованиях.

Теория: Правила проведения соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований.

Практика: Подведение итогов и анализ проведенных соревнований, турниров.

Контроль: Педагогическое наблюдение

Комплекс организационно-педагогических условий Календарно-учебный график

Год обучения	Объем учебных часов по годам	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1 год	270	45	90	3 занятия по 2 часа

Диагностическая часть

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

Участие в соревнованиях: внутришкольные соревнования по волейболу.

Учебное обеспечение программы

Формы организации образовательного процесса

формы занятий: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная

формы организации учебной деятельности

- тренировочное занятие;

- игра;

- соревнование;

- аттестация (входная диагностика, тестирование по завершению программы)

методы обучения:

- словесный: создаёт предварительное представление об изучении упражнений и для этой цели используется: рассказ, замечание, указание.

- наглядно-практический: применяется в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов.

- практические методы: упражнения, соревнования, матчевые встречи

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.

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.

Информационное обеспечение

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы.
2. Тематическая литература. Учебные плакаты: «Действия приёма мяча», «Действия при передаче мяча», «Нападающие удары».
3. DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд волейбола, методические разработки в области волейбола.

Требования техники безопасности

В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по ТБ при проведении тренировочных занятий по волейболу и при проведении спортивных соревнований.

Материально-техническое оснащение

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

№	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Раздевалка для спортсменов	2
3	Волейбольные стойки	2
4	Волейбольная сетка	1
5	Мячи волейбольные	10
6	Мячи теннисные	6
7	Скамейка	4
8	Душевые комнаты	2

Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» осуществляется педагогом, имеющим высшее педагогическое образование, дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых МБУ ДО ДЮСШ Нижнеломовского района и отвечающему квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Восстановительные мероприятия

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

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.)

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.

Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

Список литературы

Для педагога:

1. Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2016.
2. Беляева А. В., Савина М.В., Волейбол: — М.: «Физкультура, образование, наука», 2015.
3. Глейberman А.Н. «Групповые упражнения без предметов», Москва, «Физкультура и спорт», 2004г.
4. Глейberman А.Н. «Упражнения с предметами: гимнастическая скамейка», Москва, «Физкультура и спорт», 2005г.
5. Глейberman А.Н. «Упражнения со скакалкой», Москва, «Физкультура и спорт», 2007г.
6. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу М.: Советский спорт, 2016.
7. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Программа «Волейбол», Москва «Советский спорт», 2003г.
8. Клещев В. «Волейбол», Москва «Советский спорт», 2000г.
9. Кузнецов В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2015.
10. Волейбол. – М: Федерация волейбола России. – 2016. - №4. 12
11. Озолин Н. «Настольная книга тренера», Москва, «Астастрель», 2002г
12. Рубин В. С. Олимпийский и годичный цикл тренировки, Теория и практика - М., 2017.

Для обучающихся:

- 1.Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: 2017
- 2.Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2008
- 3.Пуни А.Ц., Гурович Л.И. О волевой подготовке волейболистов. Статья. 2008
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих.– М.: 2016.
- 5.Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.:2015.

Техника безопасности во время занятия

Перед началом занятия необходимо переодеться в спортивную форму и удобную спортивную обувь с нескользящей подошвой.

Снять с себя все украшения (часы, кольца, серьги и т.д.), ногти на руках должны быть острижены.

Убрать из карманов спортивной формы посторонние предметы.

Зайдя в спортзал, брать спортивный инвентарь только с разрешения тренера.

Не использовать спортивный инвентарь и оборудование не по назначению.

Знать и выполнять настоящую инструкцию по технике безопасности.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от занятий.

Во время занятия.

При выполнении беговых упражнений учащиеся должны:

При перемещении спиной, смотреть через плечо.

Исключать резкое изменение своего движения и резкой остановки.

Соблюдать дистанцию и интервал, быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений.

По окончании выполнения упражнений вернуться друг за другом на свои места для повторного или следующего задания с правой или левой стороны.

Во время передачи мяча.

После подбрасывания мяча над собой отбивать мяч кончиками пальцев.

При приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья.

Во время передачи через сетку не трогать ее руками и не заступать за линию.

Во время подачи.

Перед тем как подать мяч, нужно убедиться, что партнер готов к приему мяча.

Рассчитывать силу удара и точность удара.

Выполнять удар по мячу напряженной ладонью или кулаком.

Сильно летящий мяч, не принимать двумя руками сверху.

Во время игры.

Знать правила игры и соблюдать их.

Следить за перемещением игроков на своей половине площадки.

Производить замены игроков, когда учитель дал разрешение.

Выполнять и прекращать игровые действия по свистку тренера.

Передавать мяч другой команде только через сетку.

Требования безопасности при несчастных случаях.

При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и оповестить об этом тренера, при необходимости вызвать «скорую помощь» поставить в известность администрацию.

По окончании занятия.

Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь. Организовано покинуть место проведения занятия. Переодеться в раздевалке, вымыть руки с мылом (помыться в душе).

Тест - " Техника безопасности и правила поведения на занятиях волейболом".

1. Перед проведением подвижных игр следует:
 - а) провести разминку
 - б) встать в строй
 - в) уложить маты в местах возможных падений
2. Приземляться после прыжков и соскоков необходимо на прямые ноги, так ли это?
 - а) да
 - б) по желанию
 - в) нет
3. При потере равновесия следует избегать падения на:
 - а) ноги
 - б) согнутые руки
 - в) прямые руки
4. Отсутствие разминки перед началом занятий может привести:
 - а) к плохому самочувствию
 - б) к травме
 - в) перегрузу мышц
5. Подвижные игры следует проводить:
 - а) только на спортивной площадке
 - б) только с соблюдением правил и техники безопасности
 - в) только в спортивном зале
6. Во время приёма мяча, при игре в волейбол, снизу нельзя:
 - а) сгибать руки в запястьях
 - б) сгибать руки в локтях
 - в) оба варианта верны
6. При приёме мяча пальцы рук следует выставить вперёд, так ли это:
 - а) да
 - б) нет
 - в) по желанию игрока
7. Укажите правила поведения занимающихся во время занятий:
 - а) разговор по мобильному телефону во время разминки
 - б) прекращение выполнения упражнений по свистку
 - в) разговор во время игры в волейбол

Тестовые задания по теме «Волейбол»

1. Какое максимальное количество игроков может находиться на площадке в волейболе?

- а). 6.
- б). 9.
- в). 12.**

2. Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?

- А) игрок ударил несколько раз мячом об пол
- Б) заступил ногой пространство площадки**
- В) выполнил прыжок перед подачей
- Г) подачу подавал за 2 метра от площадки

3. Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть партию в волейболе?

- А) 30
- Б) 15
- В) 25**
- Г) 28

4. Игра в волейбол ведётся на прямоугольной площадке размером

- А) 19 x 8
- Б) 19 x 10
- В) 18 x 9**
- Г) 18 x 10

5. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?

- А) 6
- Б) 12**
- В) 5
- Г) 9

6. Каким образом игроки переходят из одной зоны в другую?

- А) против часовой стрелки
- Б) по часовой стрелке**
- В) хаотично
- Г) куда покажет судья

7. Какое количество выигранных партий необходимо команде для победы в матче?

- а) 2
- б) 3**
- в) 4

г) 5

8. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

А) падающий мяч;

Б) летающий мяч;

В) планирующий мяч.

9. Назовите окружность мяча:

А) 65-67см

Б)63-65см

В)67-69см

Г)57-59см

Приложение № 3

Контрольная аттестация по прохождению программы

№	Контрольные задания	Нормативы			
		Начало года		Конец года	
		д	м	д	м
1	Передачи мяча в парах	20	30	50	60
2	Подача мяча	3/10	3/10	5/10	5/10
3	Нападающий удар	4/10	4/10	5/10	5/10
4	Прыжок в длину с места	130	160	145	175
5	30 метров	6.0	5.5	5.7	5.1
6	Челночный бег 4х9	11.0	10.8	10.7	10.5

ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ

Антенна - вертикальные стержни, обычно красно-белые, возвышающиеся над внешними сторонами сетки обозначают границы корта. Если мяч задевает эти антенны, то считается, что он был подан в аут.

Волна - передача на удар вдоль сетки одному из двух нападающих (1 или 2 темпу) в одной зоне.

Взлет - удар с низких передач (нападающий прыгает на удар до передачи)

Второй темп - вариант атаки, при котором связующий подключает диагональных нападающих. Диагональный - самые мощные, высокие и прыгучие игроки команды, атакуют в основном с задней линии, не участвуют в приёме.

Диг (от английского dig) - защитный удар, выполняемый в броске, поднимающий мяч вверх ударом тыльной стороны ладони.

Добить до пола - основная цель игры в волейбол.

Доигровщик (нападающий второго темпа) - атакуют с краёв сетки.

Доигровка - продолжение атаки, когда принимающая команда не смогла организовать съём. Продолжительная доигровка характерна для женского волейбола.

Дриблинг - характерное постукивание мяча об пол перед выполнением подачи.

Загнать под кожу - при атакующем ударе нападающего загнать мяч между сеткой и руками блокирующих.

Зачехлить - выиграть очко блоком.

Зона конфликта - зона ровно посередине между принимающими игроками.

Подача в зону конфликта сильно затрудняет прием.

Кат шот (от английского cut shot) - сильный удар по мячу, после которого мяч летит под острым углом вдоль сетки.

Кобра (от английского cobra) - удар по мячу, совершаемый жестко зафиксированными пальцами. В этот момент движения рук игрока напоминают бросок кобры.

Либеро - специальный игрок защиты в волейболе, который не может быть капитаном команды. Либеро может заменить любого игрока на площадке, когда тот находится на задней линии неограниченное количество раз. Либеро не может ни подавать мяч, ни давать пас сверху в передней линии. Форма либеро должна отличаться от формы основной команды по дизайну и по цветовой гамме, однако номер присваивается ему в последовательном ряде как у остальной команды. Либеро должен быть оплотом команды в защите, прилагать максимальные усилия к тому, чтобы мяч не коснулся площадки. При этом он должен быть заводилой на площадке, подбадривать и поддерживать

команду в процессе игры. Либоро должен иметь взрывную реакцию, быстроту движений, точность доводки мяча до связующего. Он должен предугадывать действия соперника, читать развитие игры, чтобы оказаться в нужном месте, в нужное время.

Морита - игрок 1-го темпа перед отталкиванием от опоры в последний момент задерживает движение. Передача для удара примерно на высоте 1 метр.

Надеть на уши - игровая ситуация, когда отразившийся от блока мяч ударяется обратно в атакующего. Неприятный для игрока исход атаки.

Обратный крест - первым на удар перед связкой выходит нападающий, находящийся сзади связки, вторым - нападающий перед связкой.

Одним темпом - выход на удар и одновременный прыжок в одной или разных зонах двух-трех нападающих.

Организованный блок - правильно построенный сомкнутый групповой блок, закрывающий наиболее вероятное направление удара и создающий максимальные проблемы атакующему.

Отведенный пас - атакующему удобнее всего атаковать мячом, доведённым прямо на линию сетки, что увеличивает сектор удара. Если же пас для атакующего удара неудачно отведён далеко от сетки, то это затрудняет успешный удар.

Отыгаться от блока - несильным ударом об край блока отправить мяч в аут или оставить в игре для более успешной доигровки.

Пайп - вариант атаки, когда связующий подключает к атаке игрока из 6-й зоны.

При этом атакующий игрок бьет, отталкиваясь из-за 3-х метровой линии.

Первый темп - вариант атаки, при котором связующий передаёт мяч коротким пасом игроку из третьей зоны.

Переходящий мяч - мяч, перелетающий на сторону противника невысоко над сеткой, позволяющий легко выиграть очко атакой с первого же удара. Обычно возникает при плохом приеме подачи. Планер - планирующая подача, при которой мяч летит с относительно небольшой скоростью по неустойчивой траектории, при этом может в конце нырнуть.

Позитивный прием - хороший прием подачи, который позволяет связующему выбрать любую задуманную им передачу и комфортно ее сыграть.

Просто - в сложной ситуации высокая передача нападающему. (прим.: некоторые термины свойственны в основном пляжному волейболу)

Прострел - удар с низкой скоростной передачи вдоль сетки, выполняемой, как правило, из зоны в зону или через зону.

Прямой крест - 1-й темп находится перед сеткой, а 2-й пересекает его путь, находясь сзади пасующего или перед ним

Связующий - определяет игру и варианты атаки, сложнейшее амплуа

вволейболе.

Сняться - остановить серию успешных подач противника.

Съем - а) мощный удар по мячу в верхней точке его траектории, б) выигрыш мяча на подаче противника. Фэйкинг (от английского faking) - разновидность игровой стратегии, когда игроки движутся в одном направлении для того, чтобы изменить движения в последний момент. Их цель — перехитрить атакующего игрока другой команды. Иногда защитники производят целую серию подобных обманных движений.

Хаммер (от английского hammer) - сильный удар по мячу, после которого он резко летит вниз. Центральный блокирующий (нападающий первого темпа) - очень высокие игроки, блокируют удары соперника, атакуют из 3-й зоны.

Чикен уинг (от английского chicken wing) - прием мяча после сильного удара различными частями рук. В такие моменты игрок будто бы расправляет крылья, чтобы принять мяч.

Эйс (от английского ace) - очко, выигранное непосредственно с подачи, когда мяч доведен до пола или произошло только одно касание и мяч ушел в аут.

Эшелон - выход 2-х нападающих перпендикулярно сетке друг за другом (1-й темп заслоняет 2-го) .