

**Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Красноярский строительный техникум»**

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом КГБПОУ «Красноярский  
строительный техникум»  
Протокол № 3 от «09» января 2023

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора КГБПОУ «Красноярский  
строительный техникум»  
от «09» января 2022 № 4-а

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВАВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ВОЛЕЙБОЛ**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** стартовый, базовый

**Категория слушателей:** обучающиеся 15 - 21 лет

**Объем:** 72 часа

**Форма обучения:** очная

**Красноярск, 2023**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Пояснительная записка</b>	3
<b>2. Учебно-тематический план</b>	5
<b>3. Содержание программы</b>	5
<b>4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы</b>	9
<b>5. Формы аттестации</b>	10
<b>6. Диагностические средства</b>	11
<b>7. Учебно-методическое обеспечение программы</b>	12
<b>8. Материально-техническое оснащение</b>	14
<b>10. Список литературы</b>	14
<b>11. Календарный учебный график</b>	15

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная развивающая программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности составлена в соответствии:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»- физкультурно-спортивная.

Разнонаправленность программы позволяет предоставлять обучающимся задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

**Новизна программы** заключается в её разнонаправленности. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому обучающемуся организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

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

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

Программа направлена на:

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

**Отличительные особенности программы:**

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

обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

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

**Задачи программы:**

- популяризация волейбола и привлечение максимального количества студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта – волейбол.

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:** Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 2 часа занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором КГБПОУ «Красноярский строительный техникум» с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

**Адресат Программы (возраст студентов для зачисления на обучение, минимальное количество студентов в группах)**

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для студентов в возрасте от 15 до 21 лет. Срок её реализации – 1 год.

Спортивная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача.

Минимальная наполняемость учебной группы – 15 человек. Комплекуются разновозрастные группы.

**Объём и сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения (9 месяцев), её объём 72 часа. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы, в соответствии с Положением о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся на дополнительные общеобразовательные программы в КГБПОУ «Красноярский строительный техникум», при наличии свободных мест.

## 2. Учебно-тематический план

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 36 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения.

Учебный план тренировочных занятий волейболу (нагрузка 2 часа в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	30	1	29	Зачет
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	30	1	29	Зачет
3.	Технико-тактическая подготовка	8	1	7	Зачет
4.	Восстановительные мероприятия	2	1	1	Зачет
5.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачет
6.	Контрольные нормативы	2	0	2	Сдача контрольных нормативов
8.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану			Участие в соревнованиях
	<b>Всего часов</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	

## 3. Содержание 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. Технико-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.**

Техническая подготовка:

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

Тактическая подготовка:

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

4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.

5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))

6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

#### **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 кетонные 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 тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

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

#### **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 календарного плана.

## Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы

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



#### 4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы

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

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

Преподаватель должен регулярно следить за успеваемостью своих обучающихся, поддерживать контакт с родителями, преподавателями - предметниками и классными руководителями.

##### Ожидаемые результаты обучения:

- Буду знать	Буду уметь
<ul style="list-style-type: none"><li>- расстановку игроков на поле;</li><li>- правила перехода игроков по номерам;</li><li>- правила игры в мини-волейбол;</li><li>- правильность счёт по партиям, классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе;</li><li>- ведение счёта по протоколу</li><li>- переход средней линии;</li><li>- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;</li><li>- обязанности судей</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Выполнять перемещения и стойки;</li><li>- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;</li><li>- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;</li><li>- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;</li><li>- выполнять падения.</li><li>- выполнять перемещения и стойки;</li><li>- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;</li><li>- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;</li><li>- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;</li><li>- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;</li><li>- выполнять обманные действия «скидки»</li><li>- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;</li><li>- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;</li><li>- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;</li><li>- выполнять верхнюю прямую подачу;</li><li>- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 высоких и средних передач;</li><li>- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.</li></ul>

## **Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:**

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

## **Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:**

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

## **5. Формы аттестации**

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

Приём контрольных нормативов проводится в мае преподавателем. 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.

## 6. Диагностические средства

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

### Контрольные нормативы по физической и технической(на конец учебного года) 15-16 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (секунд)	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 (минут)	3,25	3,50	4,52	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на Перекладине(юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	15	10	4	31	22	12

### 17-18 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (секунд)	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 (минут)	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

### 19-21 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (секунд)	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 (минут)	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

## 7. Учебно-методическое обеспечение программы

**Основными формами** тренировочного процесса являются:

- Групповые тренировочные занятия;
- Групповые теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчах и встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирование

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

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

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

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

**Рекомендации по организации образовательного процесса.** На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

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

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

- предварительный
- текущий
- итоговый

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

### **Психологическая подготовка.**

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

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

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

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

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения,

контроля поведения, действий игроков.

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

- разъяснение и убеждение;
- внушение;
- отвлечение внимания.

Приемы саморегуляции:

- самоприказ;
- самовнушение;
- отвлечение внимания.

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

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

**Воспитательная работа.** Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. 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 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 преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы техникума, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в

техникуме (участие родителей в работе попечительского совета техникума).

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

Воспитательные средства:

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

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

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

**Дидактические материалы:**

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.

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

## 8. 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 обучающихся	1
3	Волейбольные стойки	2
4	Волейбольная сетка	1
5	Мячи волейбольные	8
6	Бадминтон	10
7	Набор воланв	2
8	Сумка для мячей	2
9	Набор мячей для большого тенниса	5
10	Свисток	2
11	Эстафетные палочки	10
12	Гимнастические палки	50
13	Гимнастические конусы	10
14	Скамья гимнастическая	6
15	Гимнастические маты	8
16	Турник	2

## Список литературы

1. Бишаева А.А. Физическая культура: [электронный учебник] / А.А.Бишаева, В.В.Малков.-3-е изд., перераб. И доп.-М.:КНОРУС,2022.- 380с.(Среднее профессиональное образование)

2. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г..А. Колодницкий. – 3-е изд., испр. - М.: КНОРУС, 2018.- 256 с. – (Среднее профессиональное образование).

## 9. Календарный учебный график

№	Месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	февраль	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые теоретические занятия;	2	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.	Спортивный зал	Текущий контроль
2	февраль	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	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	Спортивный зал	Текущий контроль
3	февраль	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
4	февраль	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Передача мяча. Верхняя передача мяча. Верхняя прямая передача мяча Нижняя передача мяча двумя руками.	Спортивный зал	Текущий контроль
5	февраль	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые теоретические занятия;	2	Нижняя передача одной рукой. Верхняя передача в прыжке. Верхняя передача за голову. Верхняя передача в прыжке назад.	Спортивный зал	Текущий контроль
6	февраль	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача в зону 2-3-4. Подача мяча. Нижняя подача мяча. Верхняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
7	март	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяч. Нижняя боковая подача мяча нижняя «свечой»	Спортивный зал	Текущий контроль
8	март	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера. Функции ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Предварительный контроль

9	март	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера. Режим дня и питания. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера	Спортивный зал	Предварительный контроль
10	март	17.00-17.45 18.00-18.45	Групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар накатом. Нападающий удар с отскоком от блока в аут. Нападающий удар из зоны 2. Нападающий удар из зоны 3. Нападающий удар из зоны 4.	Спортивный зал	Текущий контроль
11	март	17.00-17.45 18.00-18.45	Групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удары со второй линии. Нападающий удар из зоны 1. Нападающий удар из зоны 6. Нападающий удар из зоны 5. Нападающий удар «пайп»	Спортивный зал	Текущий контроль
12	март	17.00-17.45 18.00-18.45 17.00-17.45 18.00-18.45	тренировочные занятия		Блокирование. Одиночное блокирование. Групповое блокирование. Закаливающие процедуры. Двойной блок. Тройной блок. Двойной блок и страховка.	Спортивный зал	
13	апрель	17.00-17.45 18.00-18.45 17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Тройной блок и страховка. Блок от нападения в зоне 2. Блок от нападения в зоне 3. Блок от нападения в зоне 4. Блок от нападающего удара со второй линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
14	апрель	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Правила игры. Жесты главного судьи. Жесты бокового судьи. Жесты линейных судей. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
15	апрель	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Двусторонняя игра Тактические приемы в нападении. Тактические приемы в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
16	апрель	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в нападении. Индивидуальные действия в защите. Групповые действия в нападении. Групповые действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
17	апрель	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые теоретические занятия;	2	Командные действия в нападении. Командные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль



18	апрель	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры. Совершенствование техники игры в нападении Совершенствование техники игры в защите. Совершенствование техники игры углом вперед в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
19	май	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры углом назад в защите. Совершенствование техники игры в нападении углом вперед. Совершенствование техники игры в нападении углом назад.	Спортивный зал	Текущий контроль
20	май	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники верхних передач мяча. Совершенствование техники игры в нижних передачах мяча. Совершенствование техники верхних передач мяча сверху назад и вперед.	Спортивный зал	Текущий контроль
21	май	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нижних передач мяча назад и вперед. Совершенствование техники мяча верхней передачи за голову. Совершенствование техники мяча нижней передачи за голову.	Спортивный зал	Текущий контроль
22	май	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающих ударов. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники нападающего удара правой и левой рукой.	Спортивный зал	Текущий контроль
23	май	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара по линии. Совершенствование техники нападающего удара по диагонали. Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут.	Спортивная площадка	Текущий контроль
24	май	17.00-17.45 18.00-18.45	Групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 4. Совершенствование техники нападающего удара в зону 1. Совершенствование техники нападающего удара в зону 6. Совершенствование техники нападающего удара в зону 5.	Спортивный зал	Текущий контроль
25	июнь	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 2. Совершенствование техники нападающего удара в зону 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
26	июнь	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Обманные движения.	Спортивный зал	Текущий контроль

27	июнь	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Скидка мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
28	июнь	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Скидка мяча 1-2-3-4-5-6.	Спортивный зал	Текущий контроль
29	июнь	17.00-17.45 18.00-18.45	Групповые тренировочные занятия	2	Блокирование. Совершенствование техники блока в зонах 2-3-4.	Спортивный зал	Текущий контроль
30	июнь	17.00-17.45 18.00-18.45	Групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование всех технических приёмов.	Спортивный зал	Текущий контроль
31	сентябрь	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование всех технических приёмов.	Спортивный зал	Текущий контроль
32	сентябрь	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование всех технических приёмов.	Спортивный зал	Текущий контроль
33	сентябрь	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Спортивные соревнования.	Спортивный зал	Текущий контроль
34	сентябрь	17.00-17.45 18.00-18.45	Групповые тренировочные занятия	2	Спортивные соревнования.	Спортивный зал	Текущий контроль
35	сентябрь	17.00-17.45 18.00-18.45	зачеты, тестирования	2	Сдача контрольных нормативов. Методика контрольных испытаний.	Спортивный зал	Итоговый контроль
36	сентябрь	17.00-17.45 18.00-18.45	зачеты, тестирования	2	Сдача контрольных нормативов.	Спортивный зал	Итоговый контроль