

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
ЧЕРЕПАНОВСКИЙ РАЙОН НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3  
г. Черепанова»**

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета МАОУ  
«СОШ №3 г. Черепанова»  
Протокол №10  
от 29.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «СОШ №3  
г. Черепанова»

И.М.Петушкова  
Приказ №235 от 29.08.2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности**

«Волейбол»  
базовый уровень

Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:  
Решетов Сергей Геннадьевич  
Педагог дополнительного образования

г. Черепаново, 2024г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                            |           |
|------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Комплекс основных характеристик программы</b>        |           |
| <b>1.1. Пояснительная записка.....</b>                     | <b>4</b>  |
| 1.1.1. Направленность программы.....                       | 4         |
| 1.1.2. Актуальность программы.....                         | 5         |
| 1.1.3. Отличительные особенности и новизна программы.....  | 5         |
| 1.1.4. Целевая аудитория.....                              | 5         |
| 1.1.5. Объем и сроки освоения программы.....               | 6         |
| 1.1.6. Формы обучения.....                                 | 6         |
| 1.1.7. Режим занятий.....                                  | 6         |
| 1.1.8. Условия реализации программы.....                   | 6         |
| <b>1.2. Цель и задачи программы.....</b>                   | <b>6</b>  |
| 1.2.1. Цель программы.....                                 | 6         |
| 1.2.2. Задачи программы.....                               | 6         |
| <b>1.3. Содержание программы.....</b>                      | <b>7</b>  |
| 1.3.1. Учебный план.....                                   | 7         |
| 1.3.2. Содержание разделов и тем.....                      | 8         |
| <b>1.4. Планируемые результаты освоения программы.....</b> | <b>9</b>  |
| 1.4.1. Личностные результаты.....                          | 9         |
| 1.4.2. Метапредметные результаты.....                      | 9         |
| 1.4.3. Предметные результаты.....                          | 9         |
| <b>2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>   |           |
| <b>2.1. Календарный учебный график.....</b>                | <b>10</b> |
| <b>2.2. Условия реализации программы.....</b>              | <b>10</b> |
| 2.2.1. Материально-техническое обеспечение.....            | 10        |
| 2.2.2. Информационное обеспечение.....                     | 11        |
| 2.2.3. Кадровое обеспечение.....                           | 11        |
| <b>2.3. Формы аттестации.....</b>                          | <b>11</b> |
| <b>2.4. Оценочные материалы.....</b>                       | <b>11</b> |
| <b>2.5. Методические материалы.....</b>                    | <b>11</b> |
| Список литературы.....                                     | 11        |

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в последней редакции) «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в последней редакции);
4. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07/12.2018 г., протокол № 3);
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организации, воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
8. Стратегия развития воспитания в российской Федерации на период до 2025г. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г., № 996-р.

Программа обучения игре в волейбол гармонично входит в общую систему физического воспитания как форма занятий во внеурочное время и создает максимально благоприятные условия для самоопределения ребенка, для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей. Каждый ребенок, заинтересовавшийся данной игрой в процессе занятий на обычных уроках физической культуры или получивший определенную информацию об игре и достижениях в развитии этого вида спорта, может овладеть всеми основными приемами и получить определенные знания в данном виде спортивной деятельности, несмотря на свои собственные исходные физические данные. Когда рядом оказываются люди, осознанно принявшие решение реализовать свою потребность в овладении чем-то новым (в нашем случае – научиться играть именно в эту игру), то и сам процесс обучения будет проходить продуктивно и на достаточно высоком уровне.

#### **1.1.1. Направленность программы**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа направлена на углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Образовательная область «физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в системном основании которого лежит физкультурная деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и соотношением духовных и природных сил человека и выступает как условие

и результат формирования физической культуры личности. Данная деятельность осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самостоятельности ребенка как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях.

Подвижные и спортивные игры входят в данную образовательную область как неотъемлемый компонент, а непосредственно такой вид как волейбол помогает детям овладеть двигательными умениями и навыками именно в этом виде спорта.

Волейбол, как и другие спортивные игры, способствует гармоническому развитию личности, что является главной целью физического воспитания.

Слагаемыми данной деятельности является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области спорта, мотивы и умения осуществлять спортивную и физкультурно-оздоровительную деятельность.

Программой по волейболу предусматривается приобретение детьми теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и в организации самостоятельных занятий.

### **1.1.2. Актуальность**

Актуальность программы определяется запросом со стороны обучающихся и родителей. Программа соответствует современным тенденциям развития дополнительного образования и направлена на удовлетворение потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное развитие обучающихся, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств. Программа по волейболу составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по волейболу.

Волейбол – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране. Программа учитывает развитие современного волейбола, составлена с учетом новых тенденций в волейболе, как все более скоростного и зрелищного вида спорта. Волейбол является мощным средством воспитания необходимых жизненных качеств как психологических, так и физиологических.

В большинстве районов нашей страны занятия волейболом – один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Физическая нагрузка при занятиях волейболом легко варьируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать волейбол как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности обучающегося.

Широкое применение волейбола объясняется несколькими примерами: доступность игры для различного возраста; возможность его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использование его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи; простотой правил игры; высоким зрелищным эффектом игрового состязания; простотой инвентаря, оборудования и площадки для игры.

Волейбол - командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной

борьбы, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения. Эти особенности способствуют воспитанию у детей чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

### **1.1.3. Отличительные особенности программы**

- соотнесенность с учебной программой, определяющей образовательную область «Физическая культура», обязательной составляющей основного образования;
- ценностные ориентации на общеприкладную и спортивно-рекреационную подготовку;
- освоение на практике осознанно выбранного вида спорта в полном объеме через получение определенных знаний, умений и навыков;
- привлечение к судейству по данному виду спорта внутришкольных соревнований, получение организаторских умений и навыков;
- учебное содержание включает в себя комплексное освоение техники и тактики спортивной игры в соответствии с существующими на сегодняшний момент правилами;
- направленность оздоровительного характера, на развитие двигательных качеств, умений и навыков, укрепление организма.

Первый год обучения педагог решает задачи с помощью различных методов и средств, но основной упор на игровой метод. Даются упражнения в процессе различных подвижных игр. На втором и последующих годах обучения у ребят уже формируется спортивный интерес, любовь к данному виду спорта, формируются новые команды. Учитывая это, педагог дает упражнения необходимые для изучения техники волейбола, достаточно только объяснить, что для достижения нашей задачи нужны эти упражнения. На этом этапе для игроков становится самым интересным участие в различных соревнованиях. Они уже начинают видеть свои ошибки и недостатки. Эта игра способствует выявлению талантливых детей, создает предпосылки для массового приобщения детей разного пола и возраста к систематическим занятиям этим видом спорта в течение всей жизни.

### **1.1.4. Целевая аудитория**

Программа направлена на работу с разновозрастным контингентом (7-18 лет) обучающихся с разным уровнем способностей и подготовки, и рассчитана на 1 год обучения.

*Подростковый возраст — это период в жизни людей, который характеризуется переходом от детства к юности. Начинается он в 11–12 лет, заканчивается в 14–15.*

*Основные особенности подросткового возраста:*

1. Формирование нравственных идеалов, мировоззрения, самосознания, самооценки.
2. Появление интереса к самому себе.
3. Необходимость разобраться в самом себе и в отношениях, которые связывают его с другими людьми.
4. Появление новых интересов.
5. Критика и самокритика.

*Возрастные особенности детей 7–11 лет:*

1. Период интенсивного физического развития: организм растёт, происходит процесс окостенения и формирования поясницы.
2. Формирование способностей к целенаправленному систематическому труду.
3. Неустойчивость внимания (преобладает непроизвольное внимание).
4. Образность памяти и мышления.
5. Подражание старшим.
6. Формирование свойств личности: ответственного отношения к учёбе, готовности учиться, чувства дружбы, товарищества, любви к Родине.

7. Более устойчивые нравственные качества.

#### **1.1.5. Объем программы и сроки освоения программы**

Программа обучения 306 часов, в которые входит как теоретический курс, так и практические занятия.

Срок обучения по программе - 01.09.2023 г. - 31.05.2024г.

Срок освоения программы – 9 месяцев.

Уровень освоения программы - *общекультурный*

#### **1.1.6. Формы обучения:** очная.

*Формы проведения занятий:*

- занятие;
- встречи с интересными людьми;
- совместное посещение спортивных мероприятий;
- "День семьи" - с участием семей обучающихся;
- просмотр фрагментов видеоматериалов чемпионатов России, Европы, Мира;
- обсуждение просмотренного материала.

#### **1.1.7. Режим занятий**

При проведении занятий используется групповая форма работы. Всего 3 группы. Полный курс программы рассчитан на 1 год обучения, 306 часов в год.

#### **1.1.8. Условия реализации программы**

Набор и зачисление в объединение проходит на основе индивидуального собеседования с детьми и личному заявлению родителей (законных представителей). Обязательным условием приема является врачебный допуск. В группу зачисляются дети, отнесенные по состоянию здоровья к основной, подготовительной группам здоровья.

### **1.2. Цель и задачи программы**

#### **1.2.1. Цель:**

Всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

#### **1.2.2. Задачи:**

##### **Личностные задачи:**

- развивать физические и духовные силы юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов;
- приобщать к общечеловеческим ценностям;
- воспитывать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- воспитывать потребность самостоятельно заниматься данным видом спорта, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

##### **Метапредметные задачи:**

- содействовать всесторонней физической подготовленности;
- повышать уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развивать мотивации обучающихся к познанию и творчеству;
- сформировать двигательные умения и навыки, способствующие гармоничному развитию обучающихся;
- приобщать интерес к систематическим занятиям спортом.

##### **Предметные задачи:**

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России;
- научить владеть основами техники и тактики волейбола;
- научить правильно применять технические и тактические приемы в игре.

### 1.3. Содержание программы:

#### 1.3.1. Учебный план

| №  | Наименование темы                                                     | Количество часов |              |              | Формы аттестации/контроля        |
|----|-----------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------------|
|    |                                                                       | Теория           | Практика     | Всего        |                                  |
| 1  | Физическая культура и спорт в России                                  | 0,5              | 0,5          | 1ч.          | Устный опрос                     |
| 2  | Сведения о строении и функциях организма занимающихся                 | 0,5              | 0,5          | 1ч.          | Устный опрос                     |
| 3  | Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом     | 0,5              | 0,5          | 1ч.          | Устный опрос                     |
| 4  | Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма | 0,5              | 0,5          | 1ч.          | Устный опрос                     |
| 5  | Основы методики обучения в волейболе                                  | 0,5              | 0,5          | 1ч.          | Устный опрос                     |
| 6  | Правила соревнований, их организация и проведение                     | 1                | 1            | 2ч.          | Устный опрос                     |
| 7  | Общая и специальная физическая подготовка                             | 10               | 31           | 41ч.         | Текущий<br>Сдача нормативов      |
| 8  | Основы техники и тактики игры                                         | 80               | 142          | 222ч.        | Устный опрос<br>Сдача нормативов |
| 9  | Контрольные игры и соревнования                                       | 8                | 12           | 20ч.         | Текущий<br>Сдача нормативов      |
| 10 | Контрольные испытания                                                 | 2                | 4            | 6ч.          | Сдача нормативов                 |
| 11 | Экскурсии, походы, посещения соревнований                             | 4                | 6            | 10ч.         | Текущий                          |
|    | <b>Всего:</b>                                                         | <b>107,5</b>     | <b>198,5</b> | <b>306ч.</b> |                                  |

#### 1.3.2. Содержание программы

- Физическая культура и спорт в России
- Сведения о строении и функциях организма занимающихся
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом
- Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма
- Основы методики обучения в волейболе
- Правила соревнований, их организация и проведение
- Общая и специальная физическая подготовка
- Основы техники и тактики игры
- Контрольные игры и соревнования
- Контрольные испытания
- Экскурсии, походы, посещения соревнований

**Всего: 306ч.**

#### 1.4. Планируемые результаты освоения программы

#### **1.4.1. Личностные результаты**

**У обучающихся могут быть развиты следующие личностные качества:**

- физические и духовные силы;
- волевой характер, командный дух;
- общечеловеческие ценности;
- потребность самостоятельно заниматься данным видом спорта, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

#### **1.4.2. Метапредметные результаты:**

**В результате реализации программы у обучающихся будут развиваться:**

- всесторонняя физическая подготовленность;
- уровень физической подготовленности и технико-тактическое мастерство;
- мотивация к познанию и творчеству;
- двигательные умения и навыки, способствующие гармоничному развитию обучающихся;
- интерес к систематическим занятием спортом.

#### **1.4.3. Предметные результаты:**

**В результате реализации программы обучающиеся будут знать:**

- основы физиологии и гигиены спортсмена;
- основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- основные задачи физической культуры и спорта в России;
- основные техники игры в волейбол, тактические действия в игре.

**В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:**

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

| Год обучения (уровень) | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий            |
|------------------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1год обучения          | 01.09.2023г.        | 31.05.2024г.           | 34                        | 3 дня в неделю          | 306                      | 3 дня в неделю по 3 часа |

### **2.2. Условия реализации программы**

Спортивный зал соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

#### **2.2.1. Материально-техническое обеспечение**

- Сетка волейбольная – 2 штуки.
- Стойки волейбольные – 2 штуки.
- Гимнастическая стенка – 6 – 8 пролётов.
- Гимнастические скамейки – 3 – 4 штуки.
- Гимнастические маты – 3 штуки.
- Резиновые амортизаторы – 25 штук.
- Гантели различной массы – 20 штук.
- Мячи волейбольные – 30 штук.

- Мячи (для мини-волейбола) – 20 штук.
- Туристическое снаряжение для походов – на 15 – 20 человек.
- Рулетка – 2 штуки.
- Макет площадки с фишками – 2 комплекта.

## 2.2.2. Информационное обеспечение

- Портал «Дополнительное образование», Портал «Дополнительное образование» создан с целью поддержки развития уникальной системы дополнительного (внешкольного) образования в России, ее популяризации. <http://dopedu.ru/>.
- Внешкольник. РФ Сайт о дополнительном (внешкольном) образовании. Представлена законодательная база, публикации материалов по дополнительному образованию, новейшие методики и разработки, каталог учреждений дополнительного образования и многое другое, <http://dop-obrazovanie.com/>.
- Социальная сеть работников образования. Здесь педагоги могут создавать свои мини-сайты, вести блоги и сообщества, обмениваться опытом, найти различные материалы: сценарии мероприятий, презентации, сборники, <http://nsportal.ru/>.

## 2.2.3. Кадровое обеспечение

Для реализации данной программы необходим педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование, специальную курсовую подготовку по профилю программы.

## 2.3. Формы аттестации

*Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:*

- **вводный** (проводится перед началом занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам);
- **текущий** (проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме) и позволяет воспитанникам усвоить последовательность технических и тактических действий;
- **итоговый** (по завершению первого и второго года обучения учебной программы) для получения полной картины о полученных знаниях, умениях и навыках необходимо участвовать в соревнованиях различного уровня: товарищеских, районных, городских.

*Критерии оценки предполагаемых результатов:*

- стабильность детского коллектива;
  - владение детьми базовыми понятиями и умениями;
  - умение применять полученные знания на практике при решении познавательных и практических задач;
  - владение собственными суждениями в данной образовательной области;
  - уровень социальной активности;
  - устойчивая мотивация к занятиям, интерес к изучаемому виду спорта;
  - умение анализировать свои действия;
- Участие в соревнованиях различного уровня (внутришкольных, районных, городских, товарищеских встречах с командами школ района).
- Проведение анализа результатов освоения обучающимися образовательной программы и показателей динамики их достижений.

## 2.4. Оценочные материалы:

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла.

В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

## **2.5. Методические материалы**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

### **Спортивные методы включают:**

- метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно- тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит

формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

**Методы организации и проведения образовательного процесса: Словесные методы:**

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

**Наглядные методы:**

- Показ упражнений и техники волейбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

**Практические методы:**

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

**Основные средства обучения: упражнения**

- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры

## **2.4.Список литературы**

**Нормативные документы:**

1. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в последней редакции) «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в последней редакции);
4. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол № 3);
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические

нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организации, воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

8. Стратегия развития воспитания в российской Федерации на период до 2025г. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г., № 996-р.

**Для педагога:**

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

**Для обучающихся и родителей:**

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.