

Управление образования администрации муниципального образования
Щербиновский муниципальный район Краснодарского края

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования спортивная школа «Лидер»
муниципального образования Щербиновский район
(МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР)**

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО
СШ «Лидер» МОЩР
протокол № 5 от «01» июля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР
Н.Г. Федотова
«01» июля 2026 г.



**КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВА-
ТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ИГРОВОМУ ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ
«ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ» В СЕТЕВОЙ ФОРМЕ**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы - ознакомительный
Срок реализации программы: 1-2 месяца
Объем программы – 12 часов
Возрастная категория: от 6 до 11 лет
Форма обучения: очная, очно-дистанционная
(при особых условиях: карантин или в индивидуальных
случаях заболевания обучающихся), с применением ди-
станционных образовательных технологий и электронного
обучения, в сетевой форме)
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер программы в АИС «Навигатор» - 78934

Автор-составитель:
Лысенко А.В. – инструктор – методист

станция Старощербиновская
2026 года

ПАСПОРТ

Краткосрочная дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта волейбол «Веселый мяч» в сетевой форме, физкультурно-спортивной направленности
(наименование программы с указанием направленности)

Наименование муниципалитета	Щербиновский район
Наименование организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа «Лидер» муниципального образования Щербиновский район Директор – Федотова Наталия Геннадьевна Тел. - 8 (861-51) 7-78-81 Эл.почта - St.sport_school@mail.ru Сайт - sport-schkola.uo-moshr.ru 2. Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 5 имени Героя Советского Союза Ивана Петровича Рыбина муниципального образования Щербиновский район станция Старощербиновская Директор - Быстролетова Татьяна Дмитриевна Тел. - 8 (861-51) 7-80-32 Эл.почта – school5@srb.kubannet.ru Сайт - school5sch.ucoz.net Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 10 имени Сергея Ивановича Холодова муниципального образования Щербиновский район станция Новощербиновская Директор - Кукса Ирина Николаевна Тел. - 8(86151) 3-05-34 Эл. почта - school10@srb.kubannet.ru Сайт - mbou-shkola10.ucoz.ru Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 13 имени Героя Советского Союза Григория Федотовича Короленко муниципального образования Щербиновский район поселок Щербиновский Директор - Кукса Ирина Николаевна Тел. - 8(86151) 3-11-86 Эл. почта - school13@srb.kubannet.ru Сайт - school13srb.ucoz.ru
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	78934
Полное наименование программы	Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по игровому виду спорта волейбол «Веселый мяч» в сетевой форме
Механизм финансирования (ПФДО, бюджет муниципального образования)	ПФДО: 1-2 месяца – 12 часов

ФИО автора (составителя) программы	Лысенко Анастасия Викторовна – инструктор – методист
Краткое описание программы	Программа физкультурно-спортивной направленности. Особенность – данная Программа реализуется в соответствии с утвержденным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол. В рамках реализации Программы дети получают теоретическую, физическую, техническую, тактическую, игровую, психологическую подготовку. Подготовка волейболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. В Программе предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Программа охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также уделяет внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека
Форма обучения	очная, очно-дистанционная (при особых условиях: карантин или в индивидуальных случаях заболевания обучающихся), с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, в сетевой форме
Уровень содержания	ознакомительный
Продолжительность освоения (объём)	12 часа
Возрастная категория	6-11 лет
Цель программы	Обеспечение разностороннего развития Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида посредством регулярных спортивно-оздоровительных занятий волейболом.
Задачи программы	1. Образовательные: обучить основным техническим приемам волейбола; дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия; дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела «Физическая культура и спорт» – спортивные игры (волейбол); обучить основным тактическим приемам волейбола;

	научить правильно регулировать свою физическую нагрузку. формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами; формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах. 2. Личностные: развитие метапредметных действий, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, самосовершенствование учащихся обеспечивающее их социальную успешность, развитие творческих способностей, развитие способностей личностного самообразования и общения, развитие рефлексивных способностей, развитие исследовательских способностей; развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность; развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно; развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях. 3. Развивающие: развить координацию движений и основные физические качества. способствовать повышению работоспособности обучающихся, развивать двигательные способности, формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга. 4. Воспитательные: воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки; воспитывать дисциплинированность; способствовать снятию стрессов и раздражительности; способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели
Ожидаемые результаты	1. Общее оздоровление и укрепление здоровья обучающихся. 2. Дальнейшее развитие творческих и физических способностей воспитанников. 3. Формирование здорового образа жизни детей. 4. Привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, спортивными играми.

	5. Снижение темпа роста негативных социальных явлений в подростковой и молодежной среде. 6. Повышение результативности в игровых видах спорта. 7. Удовлетворенность родителей и детей формами организации свободного времени.
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Предусматривает В группы зачисляются все желающие дети и подростки от 6 до 11 лет, имеющие разрешение врача и заявление родителей (законных представителей)
Возможность реализации в сетевой форме	Доступно Взаимодействие с общеобразовательными организациями
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	Доступно Виды занятий, используемые в условиях электронного обучения (видео-лекции, семинарские занятия, анкетирование, тестирование и др.). Сокращение режима занятий с учетом использования технических средств обучения (при необходимости) согласно рекомендациям СанПин
Материально-техническая база	Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками, оборудование и спортивный инвентарь для прохождения спортивной подготовки в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН Спортивный инвентарь: • волейбольные мячи на каждого обучающегося; • набивные мячи - на каждого обучающегося; • перекладины для подтягивания в висе; • гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося; • волейбольная сетка; • резиновые эластичные бинты; • гимнастические маты; • гантели; • футбольные, баскетбольные и теннисные мячи; • спортивные снаряды; • гимнастические скамейки; • гимнастическая стенка. Условия обеспечения электронного обучения: ▪ наличие вебинарной комнаты, компьютера, сервера, программного обеспечения.

	Для организации качественного и воспитательного процесса у обучающихся отделения волейбол имеется спортивный инвентарь, компьютеры, планшеты, сотовые телефоны, сервер, программное обеспечение. Наличие у тренеров-преподавателей спортивного инвентаря, компьютера, планшета, сотовых телефонов, сервера, программного обеспечения.
--	---

Содержание:

I. Комплекс основных характеристик краткосрочной общеразвивающей программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Содержание общеразвивающей программы
- 1.4. Рабочая программа воспитания
- 1.5. Планируемые результаты

II. Комплекс организационно-педагогические условия, включая формы аттестации

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы
- 2.4. Методические материалы

III. Список литературы

I. Комплекс основных характеристик краткосрочной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по игровому виду спорта «Волейбол» «Веселый мяч» в сетевой форме муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа «Лидер» муниципального образования Щербиновский район является основным документом, определяющим направленность и содержание дополнительного образования в группах спортивно-оздоровительного этапа в отделении волейбола.

Программа может быть реализована в сетевой форме на базе других образовательных организаций Щербиновского района. Организация-участник принимает участие в реализации программы, предоставляя ресурсы для осуществления образовательной деятельности по программе. (В соответствии с Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 22 февраля 2023 года № 197/129).

В этом случае с организацией-участником заключается Договор о сетевом взаимодействии и сотрудничестве между образовательными организациями (Приложение № 1).

Данная краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с законодательством Российской Федерации:

- Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020 года).
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022 года).
- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023 года) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023 года, далее – ФЗ № 273).
- Федеральный закон от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 года № 996-р.
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно нравственных ценностей».
- Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022г. № 261-ФЗ.

- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2024 года № 1726-р (далее – Концепция). Концепция развития дополнительного образования от 31 марта 2022 года № 678-р.

- Национальный проект «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», в редакции протокола президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 19 сентября 2017 года № 66 (7).

- Региональный проект «Успех каждого ребенка» в редакции протокола проектного комитета от 9 апреля 2019 года № 5.

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021 года).

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226) (далее – Приказ № 629).

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04- 10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 года № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».

- Приказ министерства экономического развития РФ Федеральной службы Государственной статистики от 31 августа 2018 года № 534 «Об утверждении статистического инструментария для организации федерального статистического наблюдения за дополнительным образованием детей».

- Приказ Министерств образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226) (далее – Приказ № 816).

- Приказ Минобрнауки России от 22 декабря 2014 г. N 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной

нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательных программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

- Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года.

- Приказ Минтруда России от 5 мая 2018 года № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 года, регистрационный № 25016).

- Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 года № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

- Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 года № ТС1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 3.6 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «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 организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)».

- Письмо Министерства просвещения РФ от 02.05.2023 № АБ-1965/06 (с «Методическими рекомендациями по вопросам подготовки и проведения летней оздоровительной кампании 2023 года, включая вопросы обеспечения безопасности детей в период организованного отдыха, а также об организации учета медицинского стажа медицинских работников в организациях отдыха детей и их оздоровления).

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242).

- Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Краснодар 2020 год).

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образо-

вания спортивная школа «Лидер» муниципального образования Щербиновский район.

- Положение о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

- Положения о формах, периодичности и порядке контроля и аттестации обучающихся организации.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной и гармонически развитой личности. Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» позволяет обучающимся детально и более глубоко (в отличие от школьного курса) изучить избранный вид спорта. Реализация краткосрочных дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности требует использование многообразия методов и технологической работы, направленных на получение качественно новых услуг дополнительно образования, создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии обучающихся, удовлетворения их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов раскрытия личного потенциала.

Программа включает в себя здоровье сберегающие технологии, которые создают максимально возможные для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально - психологического климата).

Характеристика вида спорта «Волейбол»

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий

требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир, расширить информированность в области оздоровления и развития организма.

Волейбол в нашей стране считается народной игрой. Его любят за простоту и зрелищность, доступность, а главное, за способность увлечь и влюбить в себя любого человека. Игра в волейбол закаляет волю, вырабатывает настойчивость, целеустремленность, способность быстро принимать решения.

Краткая характеристика обучающихся по программе

При проведении занятий необходимо учитывать физиологические, психические и физические особенности обучающихся данного возраста.

Не вызывает сомнений тот факт, что в развитии психических качеств юных спортсменов наблюдаются определенные этапы преимущественного развития («сензитивные периоды»), характерны для конкретного качества.

Дети младшего школьного возраста (6-11 лет)

Этот возраст является чрезвычайно важным для психического и социального развития ребенка. Кардинально изменяется его социальный статус - он становится учеником, что приводит к перестройке всей системы жизненных отношений ребенка. Ведущей деятельностью для детей младшего школьного возраста становится учебная, игровая отходит на второй план. В силу своей динамичности мотивационная сфера ребенка данного возраста представляет большие возможности для формирования и развития у него мотивов, необходимых для эффективного обучения. Начинается формирование устойчивых мотивов к физической активности. В этот период такие мотивы еще не перерастают в стойкие и осознанные интересы к спортивным занятиям.

Характерной особенностью младшего школьника является эмоциональная впечатлительность, отзывчивость на все яркое, необычное, красочное. В этот возрастной период у ребенка активно развиваются социальные эмоции, такие как самолюбие, чувство ответственности, чувство доверия к людям и способность ребенка к сопереживанию, стремление к превосходству и признанию сверстниками. Самооценка младших школьников зависит от мнения взрослых, от оценки педагогов. Эмоциональный фактор остается ведущим для приобщения к спортивным занятиям, но вместе с тем, привычки, регламентирующие систематические занятия физическими упражнениями, уже могут быть доста-

точно устойчивыми.

Младший школьный возраст – это возраст относительно спокойного и равномерного физического развития. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной ёмкости легких идет довольно равномерно и пропорционально. Костная система младшего школьника ещё находится в стадии формирования – окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей еще не завершено, в костной системе ещё много хрящевой ткани. Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте также еще не заканчивается полностью, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны. Происходит функциональное совершенствование мозга – развивается аналитико-систематическая функция коры; постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения; процесс торможения становится более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения и младшие школьники в высокой степени возбудимы и импульсивны. Младший школьный возраст характеризуется бурным развитием потребности в двигательной активности. Занятия способствуют развитию всего организма.

Для данного этапа обучения чаще всего применяются игры с элементами волейбола, упражнения, имитирующие игровые приемы (или близкие к ним), учебные игры с упрощенными правилами. При организации занятий необходимо помнить, что в этом возрасте детскому организму свойственно не только быстрое утомление, но и быстрое восстановление работоспособности, поэтому при обучении необходимо использовать комплексы разнообразных упражнений, разной интенсивности и направленности.

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Разработана для детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах (СОЭ). В учебных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники футбола.

Язык реализации программы: русский.

Актуальность программы

Программа направлена на социально-экономическое развитие муниципального образования и региона в целом. Одним из приоритетных направлений социально-экономического развития муниципального образования Щербиновский район является обеспечение доступности и повышения качества образования, в том числе через дальнейшее развитие дополнительного образования.

Программа направлена на обеспечение доступности дополнительного образования, так как предусматривает возможность сетевой формы реализации и обучение детей с ограниченными возможностями здоровья и находящихся в трудной жизненной ситуации, а также одаренных и талантливых детей с раз-

личными образовательными возможностями.

Актуальность программы заключается и в том, что она создана по социальному заказу родителей.

У взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры обучающихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют обучающимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагоги могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Программа так же хорошо адаптирована для реализации в условиях отдаленного поселения или временного ограничения (приостановки) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения.

Новизна программы.

Программа реализуется в сетевой форме. При реализации программы используются ресурсы общеобразовательных учреждений, расположенных в непосредственной близости к месту проживания ребенка. Это создает условия доступности получения образования ребенком.

При традиционности направления деятельности, в программе используется

чередование форм организации образовательной деятельности (контактная, бес-
контактная), (электронное обучение, дистанционные технологии).

Программой предусмотрено изучение и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

Программа предусматривает такие аспекты как: становление и развитие занимающегося, как личности, так и спортсмена, создание условий для обучения и усовершенствования спортивных навыков.

Педагогическая целесообразность.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся, в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания, развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана краткосрочная программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью своего воспитательного процесса.

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

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно-ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обу-

чающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить обучающихся для дальнейшего перехода на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Одной из педагогических идей при реализации программы является приучение детей к занятию физической культурой, которая может стать увлекательным хобби на всю жизнь. Педагог обязан показать возможности занятия волейболом во взрослой жизни, пути организации и самоорганизации спортивных сообществ на примере общественных спортивных объединений в Краснодарском крае.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Волейбол» заключается в сетевой форме реализации программы, которая предполагает, что для достижения цели, задач программы используются ресурсы образовательных организаций, а так же организаций – партнеров.

Особое внимание уделяется практическим занятиям с участием социальных партнеров и отработке полученных умений и навыков в соревнованиях по волейболу.

Программа реализуется в соответствии с утвержденным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол. Постановка образовательных задач, построение учебно-тематического плана, содержание занятий их видов, форм, строится с учетом применения дистанционных технологий, инструментария электронного обучения.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта – волейбола.

Данная программа предполагает интенсивное включение большого количества детей в активную игровую деятельность. Ребенок может попробовать себя в различных видах спортивной деятельности, сравнивая свои достижения с успехом своих товарищей.

Детям предоставляется возможность проявить свои способности, уметь разнообразно использовать свой двигательный опыт. При этом очень важно, чтобы ребенок самостоятельно находил решения, проявлял инициативу, творчество, чувствовал себя свободным.

Для реализации данной программы на первых занятиях по обучению проводится оценка физической подготовленности каждого ребенка. Это позволяет учитывать его индивидуальные способности и решить проблему личностно-ориентированной модели воспитания. Программа позволяет варьировать нагрузку обучающегося (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. Исходя из поставленных задач, диагностики детей и своих возможностей тренер подбирает специальные задания и упражнения, подходящие для данной группы детей (в соответствии с их возрастом и физической подготовкой). Это позволяет сделать занятия волейболом средством гармонического развития ребенка, школой управления собственным поведением,

формирование положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния.

В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Занятия проводятся как в спортивном зале, на свежем воздухе и в доступной для ребят форме.

Адресат Программы:

На обучение в группы, реализующие краткосрочные общеобразовательные общеразвивающие программы, зачисляются дети от 6 до 11 лет (при наличии вакантных мест), желающие заниматься волейболом, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности, имеющие разрешение и заявление родителей (законных представителей), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений (при поступлении) по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

Для зачисления в группу необходимо предоставить справку об отсутствии противопоказаний к занятиям спортивными видами деятельности, с подписью и печатью врача, штампом и треугольной печатью медицинского учреждения.

Форма организации деятельности обучающихся – групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану).

В составе группы могут обучаться талантливые (одарённые) дети, дети с ограниченными возможностями здоровья, дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, если для их обучения не требуется создания специальных условий. Эти дети могут заниматься с основным составом объединения.

При приеме в объединение одаренных детей может быть разработан индивидуальный учебный план в пределах образовательной программы, исходя из индивидуальных возможностей и потребностей ребенка, принятого на обучение. Дети данной категории изучают те же темы, что и основной состав группы, но выполняют более сложные работы, участвуют в спортивных мероприятиях и соревнованиях за пределами образовательной организации.

Дети с ограниченными возможностями здоровья принимаются после собеседования с родителями (законными представителями) с целью установления уровня трудностей у ребенка и выстраивания индивидуального учебного плана, если в этом будет необходимость. Для этого по каждой теме программы предусмотрены более простые задания, которые будут доступны детям.

Дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, могут испытывать трудности в адаптации и коммуникации, эмоциональные зажимы, психологические травмы, эмоциональный дискомфорт. При необходимости разрабатывается индивидуальный учебный план для каждого ребёнка, в зависимости от готовности ребёнка к взаимодействию, эмоционального состояния, интересов ребёнка, имеющего проблемы.

В программе **предусмотрена возможность занятий по индивидуальному учебному плану** для детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья; талантливых (одаренных, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации (Приложение

№ 1).

Работа по индивидуальному учебному плану включает в себя следующие этапы:

- диагностика уровня развития и интересов ребенка;
- определение целей и задач, видов деятельности;
- определение времени;
- разработка учебно-тематического плана;
- разработка содержания, форм работы и оценивания знаний.

Наполняемость групп от 15-20 человек.

Группы формируются обучающимися в зависимости:

а) от возрастных особенностей (одновозрастные или разновозрастные в пределах разницы в возрасте не более 2 лет, для мальчиков, для девочек, могут быть смешанные группы - для мальчиков и для девочек);

б) индивидуальных особенностей обучающихся (одаренные, находящиеся в трудной жизненной ситуации, с ОВЗ);

в) с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности.

Успешность реализации краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы определяется итоговой аттестацией.

Условия приема детей

Прием в группу осуществляется на добровольной основе по желанию обучающегося или за конного представителя ребёнка.

Предварительная подготовка не требуется.

Запись на краткосрочную дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>.

Допускается добор обучающихся на основании результатов собеседования по вопросам о выбывших участников.

Форма обучения

Форма занятий – очная, очно-дистанционная (при особых условиях: карантин или в индивидуальных случаях заболевания обучающихся), с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, в сетевой форме.

Занятия предполагают наличие здоровьесберегающих технологий: организационных моментов, динамических пауз, коротких перерывов, проветривание помещения.

Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Программой предусмотрено использование дистанционных образова-

тельных технологий, которые позволяют осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между тренером - преподавателем и обучающимися.

Для осуществления обучения с использованием дистанционных технологий в помощь обучающимся и их родителям предлагаются информационно-телекоммуникационные ресурсы, мессенджеры, платформы и сервисы, разрешенные Роскомнадзором (Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций), что позволяет максимально адаптировать образование к актуальным запросам детей и родителей, а также обеспечить доступность, свободу, гибкость и индивидуальность обучения.

В условиях дистанционного обучения цели и задачи в программе не меняются, изменяется только формат взаимодействия тренера - преподавателя с детьми.

Обучение с использованием дистанционных технологий обеспечивает возможность непрерывного обучения для детей, находящихся в тех жизненных ситуациях, когда у ребенка нет возможности присутствовать лично на занятии по какой-либо уважительной причине, в том числе для часто болеющих детей и для всех детей в период сезонных карантинов.

Формы дистанционного обучения:

Чат - занятия – учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат - занятия проводятся синхронно, все участники имеют одновременный доступ к чату.

Веб - занятия - дистанционные учебные занятия, проводимые с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей «Всемирной паутины», позволяющей осуществлять обучение удобным для тренера - преподавателя и обучающихся способом.

Дистанционное обучение, осуществляемое с помощью компьютерных телекоммуникаций, имеет следующие формы занятий:

- занятия в формате презентации;
- занятия в формате видео ролика;
- тесты, кроссворды, анкеты;
- лекция;
- игра;
- чат-занятие.

В содержание занятий включаются следующие формы работы:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия по индивидуальным планам, в группе под руководством тренера – преподавателя;
- теоретические занятия (беседы, лекции, экскурсии, с просмотром видео материалов);
- практические занятия;
- соревнования, товарищеские встречи различного уровня (тренировочные, школьные, муниципальные, районные и т.д.);
- подвижные игры;

- эстафеты;
- мастер – классы;
- открытые занятия;
- электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения - соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня;
- самостоятельная работа;
- мониторинга;
- контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю, контрольного тестирования.

Методы обучения

При реализации Программы используются следующие методы обучения:

- *словесные методы*, создающие у обучающихся представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- *наглядные методы* применяются главным образом в виде показа (демонстрации) упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов, разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

- *практические методы*: метод упражнений, непрерывный, повторный, круговой, контрольный, игровой, соревновательный циклы.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям; - игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Основной формой занятия является комбинированное занятие, где обучение и тренировка являются педагогическим процессом, который тесно объединяет физическую, техническую и тактическую подготовку юных волейболистов.

Основные методы обучения

Структура урока предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация занимающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнений основной части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени.

Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием обще-

принятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.
2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.
3. Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.
4. Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

Заключительная часть урока должна обеспечивать постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние. В конце урока подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

В зависимости от цели и задач в подготовке волейболистов используют комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных футболистов преимущественно применяют комплексные уроки.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической. Организационной формой и методической основой проведения урока являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в волейбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные волейболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В индивидуальных занятиях используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей волейболиста. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Свое конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в индивидуальных планах, которые разрабатываются совместно тренером и игроком. Индивидуальные занятия

проводятся в самостоятельной и групповой формах.

Уровень программы, объем и сроки

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение, в отличие от школьного курса, более глубоких приёмов избранного вида спорта.

Уровень программы – базовый, формирующий у обучающихся интерес, устойчивую мотивацию к выбранному виду деятельности. Предлагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала.

Объем Программы - 12 часов.

Срок освоения программы – 1-2 месяца.

Продолжительность учебного года по данной программе в сетевой форме - 6 учебных недель с сентября по октябрь включительно.

Режим занятий

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 акад. часа, 12 часов - 1-2 месяца.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Занятия проводятся еженедельно.

Расписание тренировочных занятий утверждается приказом директора, после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом их возрастных особенностей и санитарно - гигиенических норм.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут,

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

В группах спортивно-оздоровительного этапа тренировочные занятия не превышают 2-х академических часов в неделю.

Для детей с ОВЗ занятия проводятся по 1 часу в 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия – (1 академический час) 35 мин, с переменой – 10 мин.

Режим занятий регламентируется СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Перед началом занятий осуществляется контроль безопасности спортивной площадки и инвентаря, соответствия спортивной формы требованиям безопасности и гигиены.

По окончании занятий осуществляется контроль за выполнением гигиенических требований обучающимися.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Количество занятий в неделю	Рекомендуемый режим занятий (Зан./час.)	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов	Количество учебных часов в год
--------------	------------------------------------	-----------------------------	---	-----------------------------------	--------------------------	--------------------------------

	(лет)			(максимально)	недель	
Группы спортивно-оздоровительного этапа						
1	6-11	1	1*2	2	6	12

Особенность организации образовательного процесса

Программа реализуется по одной из моделей **сетевого взаимодействия**. Совместно используются: материально-технические ресурсы, спортивное оборудование, составы групп образовательных учреждений.

- 1) МБОУ СОШ № 5 ст. Старощербиновская;
- 2) МБОУ СОШ № 10 ст. Новощербиновская;
- 3) МБОУ СОШ № 13 пос. Щербиновский.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством регулярных занятий волейболом. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

обучающие: - содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;

- освоение начальных технических и тактических приемов;
- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

развивающие: - развить общие и специальные физические качества;

- укрепить здоровье;
- расширить функциональные возможности организма;
- развитие основных двигательных качеств
- силы, выносливости, ловкости и быстроты;

воспитательные: - воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;

- воспитание уважительного отношения в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность.

Решение перечисленных задач осуществляется исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучающихся. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

1.3. Содержание краткосрочной общеразвивающей программы

Учебный план

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед учреждением. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки,

выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы, условия работы, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Учебный год начинается с сентября.

МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР осуществляет работу в течение всего календарного года.

Непрерывность освоения обучающимися образовательной общеразвивающей программы в каникулярный период обеспечивается Организацией в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона.

Учебный план по краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе для групп спортивно-оздоровительного этапа составляется в соответствии с программой для МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР по волейболу из расчета 6 недель в учебном году.

Уровень учебной недельной нагрузки на обучающегося не превышает предельно допустимого.

ПФДО: 1-2 месяца – 12 часов.

Годовой учебный план распределение программного материала группы спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ)

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество обучающихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
Группы спортивно-оздоровительного этапа					
Спортивно-оздоровительный этап	6-11	15	2	12	Требования программы (приемные)

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами спортивно-оздоровительного этапа (таблица № 1 «Распределение часов в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения»).

Таблица № 1

Распределение часов в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения

№ п/п	Разделы	Расчет учебных часов в группах	
	этапы	СОЭ	Количество часов в сетевой форме
	Период обучения	1-2 месяца	
	Количество часов в неделю	2 час.	
I	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
	Введение		

1	Вводное занятие. История и пути развития современного волейболиста. Задачи спортивной секции. Техника безопасности. Оснащение спортсмена. Правила игры в волейбол.	1	1
	ИТОГО часов:	1	1
II	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1	Общая физическая подготовка	6	
2	Техническая подготовка	5	
	ИТОГО часов:		
	ИТОГО ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ	12	
	Количество тренировок в неделю	1	
	Общее количество тренировок	6	1

В процессе реализации Программы распределение часов в учебном плане, осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по краткосрочной образовательной общеразвивающей программе (таблица № 2 «Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе»).

Таблица № 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	1-2 месяц	%
Общая физическая подготовка(%)	6	55
Техническая подготовка	5	45

Основными формами учебного процесса являются учебно-тренировочные занятия, участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов, электронное обучение с применением дистанционных технологий.

Виды занятий, используемые в условиях электронного обучения (видео-лекции, семинарские занятия, анкетирование, тестирование и др.).

Сокращение режима занятий с учетом использования технических средств обучения (при необходимости) согласно рекомендациям СанПин.

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график учебного процесса на период обучения, рабочие планы и конспекты учебно-тренировочных занятий.

В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Тематический учебный план таблица № 3 «Учебно-тематический план группы спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ)» и примерные графики распределения учебных часов представлены в программе.

**Учебно-тематический план
группы спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ)**

Наименование раздела, темы	Формы контроля и аттестации беседа
1. Теоретические занятия	
Вводное занятие. История и пути развития современного волейболиста. Задачи спортивной секции. Техника безопасности.	
Основы спортивной подготовки, режим и личная гигиена.	
Оснащение спортсмена.	
Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной квалификации.	
ОФП	
Техническая подготовка	
2. Практические занятия	
<i>ОФП</i>	<i>мониторинг</i>
Развитие выносливости	
Развитие быстроты	
Развитие силовых качеств	
Подвижные игры, эстафеты	
ВСЕГО ЧАСОВ:	12

Учет учебной работы ведется в журнале, где указываются сведения об обучающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, спортивные результаты. Тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

Содержание учебного плана

1. Теория

Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции по волейболу. Техника безопасности по время занятий волейболом.

Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола.

Первые шаги волейбола в Море и в нашей стране. Развитие волейбола среди школьников.

Техника безопасности. Требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом; индивидуальные средства защиты во время занятий волейболом (наколенники, налокотники, напульсники, голеностопы), правила поведения на соревнованиях в качестве зрителя, правила поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований по волейболу, правила поведения в раздевалке перед занятием и после занятия волейболом.

Организация охраны труда при проведении занятий, учебно-тренировочных занятий и в период проведения соревнований по волейболу.

Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена

Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

ми, распорядок дня и двигательный режим, гигиеническое значение водных процедур, закаливание, использование естественных сил природы для закаливания. Личная гигиена: уход за телом, гигиенические требования к местам занятий.

Гигиена одежды и обуви. Утренняя гимнастика.

Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм, профилактика травм, оказание первой помощи пострадавшим во время занятий и игры в волейбол.

Оснащение спортсмена.

О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Одежда и обувь спортсмена.

Правила соревнований по волейболу.

Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Правила соревнований по волейболу: возрастные категории; допуск к соревнованиям; обязанности и права участника соревнования. Судья, судейская бригада.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний. Упражнения на различных снарядах, тренажерах.

2. Практические занятия

Общая физическая подготовка (ОФП): ОРУ для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с партнером.

Гимнастические и акробатические упражнения (гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с акробатическими упражнениями). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на руках с помощью партнера.

Развитие выносливости: медленный бег 500м., бег по пересеченной местности до 1000м. Преодоление полосы препятствий.

Развитие быстроты: Бег на короткие дистанции до 30 м, до 60 м. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжки через скакалку. Броски и ловля мяча. Упражнения с мед.болом.

Развитие силовых качеств: лазанье, перелезание, висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики — подтягивание из виса, подъем из виса в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки — сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу. Метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега.

Подвижные игры и игры с элементами волейбола

Подвижные игры. «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч — среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал — беги», «Линейная эстафета», «Караси и щу-

ка», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой». «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Карусель».

Технико-тактическая подготовка.

Стойки, перемещения.

Стойки игрока. Перемещение в стойке ы шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стойки перемещений из разных и. п. Сочетание перемещений и технических приемов (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

Передачи мяча.

Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. стоя на месте в тройке на одной линии.

Передача мяча за голову. Отбивание мяча кулаком, стоя у сетки.

Прием мяча и подачи.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м).

Прием мяча снизу: прием подвешенного мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Прием мяча, отскочившего от сетки. Прием подачи из зон 1, 6, 5 в зону 3.

Подачи. Нижняя прямая(боковая) и верхняя прямая подача: подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену —расстояние 6 м, 9 м.; через сетку — расстояние 6 м, 9 м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину.

Нападающий удар и блокировании.

Имитация нападающего удара, блокирования и приемов падения.

Тактика в нападении с мячом и без мяча (индивидуальная). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху

Тактика защиты (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»).

Практические умения

Тестирование. Тестирование ОФП, проводится по окончании срока реализации программы, согласно контрольно-тестовых упражнений.

Учебно-тренировочные игры: игра по упрощенным правилам мини- волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3, 4:4, 5:5) и на укороченных площадках, игры с заданиями 6 х 6.

Контрольные занятия

Теоретическая часть (в процессе подготовки к контрольным занятиям). Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей физической и специальной, техникой подготовке. Условия выполнения контрольно-тестовых упражнений. Подготовка к промежуточной аттестации. Подготовка к итоговой аттестации.

Практическая часть. Выполнение контрольно-тестовых упражнений текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Подведение итогов после каждого года обучения. Подведение итогов промежуточной и итоговой аттестации. Вручение документов об окончании обучения по программе дополнительного образования «Волейбол».

1.4. Рабочая программа воспитания

Цель: Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

1. Гармоничное развитие личности ребенка.
2. Создание и воспитание патриотических качеств спортсменов.
3. Сохранение и укрепление здоровья; формирование культуры здорового образа жизни.

Календарный план воспитательной работы

Имеется ряд причин, обязывающих тренера - преподавателя серьезно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию. Тренер - преподаватель полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учебу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера - преподавателя как наставника необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями для решения любых воспитательных задач.

Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер - преподаватель должен серьезное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Воспитательная работа проводится в процессе тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:

- воспитание у обучающихся патриотизма;

- воспитание сознательного отношения к тренировочному процессу, как средству гармонического развития личности человека;
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черты характера;
- вовлечение обучающихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме:

- лекций и бесед;
- пропаганды традиций спорта;
- индивидуальных бесед, разъяснения.

Специфика воспитательной работы состоит в исключительном влиянии тренера-преподавателя на волейболиста, объясняющемся тем, что занятия спортом практически не бывают по принуждению, это всегда любимое занятие.

Поэтому важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера-преподавателя и его роль в четкой организации всего тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учет возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приемов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребенком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учет индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплоченность коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Основной в работе тренера - преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных волейболистов, формиро-

вания их поведения:

1. Организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение волейболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера - преподавателя от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и волейбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят групповой и индивидуальный характер, как на учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер - преподаватель должен побуждать обучающегося к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения, и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер - преподаватель должен привлекать родителей своих обучающихся, помогать выработать режим дня, здоровое сбалансированное питание. У родителей и тренеров-преподавателей должно быть единство целей и оценок поступков воспитанника, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чутко должны понимать важность занятий, радоваться успехам своих обучающихся и выступать помощниками в возможности ребенка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий волейболом обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности.

Обязанности тренера - преподавателя отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

1.5. Планируемые результаты

Занятия расширяют диапазон двигательных способностей обучающихся, об-

легчают в дальнейшем усвоение школьной программы по физической культуре.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов.

Разнообразие форм занятий дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием детей успешно решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. В период обучения в оздоровительных группах у детей активно формируются нравственно волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержка, смелость и др.

Результат программы:

1. Общее оздоровление и укрепление здоровья обучающихся.
2. Дальнейшее развитие творческих и физических способностей воспитанников.
3. Формирование здорового образа жизни детей.
4. Привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, спортивными играми.
5. Снижение темпа роста негативных социальных явлений в подростковой и молодежной среде.
6. Повышение результативности в игровых видах спорта.
7. Удовлетворенность родителей и детей формами организации свободного времени.

К концу обучения в спортивно-оздоровительной группе обучающиеся Должны знать:

- гигиенические требования к обучающимся, правила личной гигиены;
- режим дня спортсмена, основы правильного питания;
- естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний;
- историю развития волейбола в России и терминологию избранной игры;
- основные правила игры в волейбол;
- основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства;
- правила составления комплексов упражнений на развитие физических качеств;
- правила обращения с инвентарем и спортивным оборудованием;
- технику безопасности при выполнении игровых упражнений;
- правила культурного поведения (в повседневной жизни и в спортивном зале);
- правила общения с тренером - преподавателем и сверстниками.

Должны уметь:

- составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм;
- соблюдать технику безопасности на занятиях;
- выполнять основные технические и тактические действия в игре;
- преодолевать трудности, проявляя силу воли, настойчивость, целеустрем-

ленность в достижении положительного результата;

- проявлять дружеские отношения в коллективе сверстников, чувства уважения к старшим, к сопернику, к судьям.

Мотивационная сфера (интерес)

Формируется интерес к самостоятельным и регулярным занятиям физической культурой и спортом.

II. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы

2.1. Календарный учебный график

№	2025-2026 учебный год	
1	Начало учебного года	сентябрь
2	Продолжительность учебного периода	6 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	6 дней
4	Периодичность учебных занятий	1 раз в неделю по 2 часа
5	Количество часов	12 часов
6	Программа рассчитана до	октября
7	Период реализации программы	сентябрь-октябрь

В рамках реализации Программы директором организации утверждается календарный учебный график группы спортивно-оздоровительного этапа (приложение 3).

2.2. Условия реализации программы

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническом обеспечении и оборудовании.

Занятия проводятся в спортивном зале, в условиях соответствующих санитарно-эпидемиологическим нормам и технике безопасности.

Материально-техническое обеспечение и оборудование помещений соответствует требованиям СанПин.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими профессиональное образование в области, соответствующей профилю программ, и постоянно повышающих уровень профессионального мастерства.

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения и натуральных объектов.

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей учреждение может изменить это количество в сторону увеличения.

Для реализации Программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал с волейбольной разметкой площадки
- волейбольные стойки
- открытая летняя спортивная волейбольная площадка
- спортивный инвентарь:
 - волейбольные мячи на каждого обучающегося;
 - набивные мячи - на каждого обучающегося;
 - скакалки для прыжков на каждого обучающегося
 - волейбольная сетка;
 - гимнастические маты;
 - гимнастические скамейки
 - гимнастическая стенка
 - насос для накачки мячей
 - видеоматериалы о технических приемах в волейболе
 - звуковая и видеоаппаратура

Условия обеспечения электронного обучения:

наличие вебинарной комнаты, компьютера, сервера, программного обеспечения.

Для организации качественного и воспитательного процесса у обучающихся отделения волейбол имеется спортивный инвентарь, компьютеры, планшеты, сотовые телефоны, сервер, программное обеспечение.

Наличие у тренеров-преподавателей спортивного инвентаря, компьютера, планшета, сотовых телефонов, сервера, программного обеспечения.

Требования к помещению (ям) для учебных занятий

Помещения и оборудование должно соответствовать санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам для организации учебного процесса СанПин 2.4.4.3172-14.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам завершения освоения краткосрочной программы.

Оценка выполнения программы осуществляется по форме зачет/не зачет.

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП
для физкультурно-оздоровительных групп для занимающихся
(девушки)**

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
	6-8 лет					
1	Бег 30м (с)	6,9	6,7	6,5	6,3	6,1
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	20	22	24
3	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	155
	9 лет					
1	Бег 30м (с)	6,8	6,5	6,3	6,1	5,9
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
3	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170
	10 лет					
1	Бег 30м (с)	6,6	6,3	6,1	5,8	5,6
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27
3	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	175
	11 лет					
1	Бег 30м (с)	6,4	6,1	5,8	5,6	5,4
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28
3	Прыжок в длину с места (см)	145	155	165	175	180

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП
для спортивно-оздоровительных групп для занимающихся
(юноши)**

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7-8 лет						
1	Бег 30м (с)	7	6,7	6,4	6,2	6
2	Подтягивания на перекладине			1	2	3
3	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	160
	9 лет					
1	Бег 30м (с)	6,4	6,2	6	5,4	5,1
2	Подтягивания на перекладине			1	2	3
3	Прыжок в длину с места (см)	125	135	145	155	170
	10 лет					
1	Бег 30м (с)	6,1	5,9	5,8	5,3	5,1
2	Подтягивания на перекладине		1	2	3	4
3	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	185

	11 лет					
1	Бег 30м (с)	6.0	5,8	5,6	5,4	5,2
2	Подтягивания на перекладине	1	2	3	4	5
3	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	195

Методика выполнения двигательных заданий при проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по специальной физической подготовке

Бег 30 м (мальчики и девочки). Упражнение может выполняться с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с. Выполняется две попытки с временным интервалом не менее 5 минут. Регистрируется сумма времени двух попыток.

Челночный бег 30 м (мальчики и девочки). Старт с лицевой линии до линии атаки. По сигналу спортсмен выполняет ускорение до линии атаки, после касания ее ногой возвращение к месту старта, касаясь ногой соответствующей линии. Измерение производится с точностью до 0,1 с.

Прыжки в длину с места (мальчики и девочки). По команде тренера-преподавателя спортсмен подходит к линии и встает перед ней, не касаясь ее носками ног. Затем, отводя руки назад, одновременно сгибая ноги в коленях, отталкивается обеими ногами, совершая прыжок вперед. После выполнения прыжка спортсмену следует продолжить движение вперед. Расстояние измеряется от линии до ближайшей точки касания пола любой частью тела. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5 см.

Оценочные материалы

Формы оценивания уровня программного материала: Очная и дистанционная:
- тестирование, анкетирование, контрольные задания для контроля за уровнем освоения обучающимися программного материала в очной и дистанционной формах.

Оценка уровня:

- В (высокий) – программный материал усвоен обучающимся полностью, обучающийся имеет высокие спортивные достижения;
- С (средний) – усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок;

НС (ниже среднего) – усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических знаниях.

2.4. Методические материалы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по волейболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Модели организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Интеграция очных и дистанционных форм обучения

Это наиболее перспективная модель (профильные курсы, использование курсов ДО для углубления знаний, ликвидации пробелов в знаниях), для обеспечения продолжения образовательного процесса в условиях введения в образовательных организациях режима карантина или невозможности посещения занятий

по причине погодных явлений.

Полностью дистанционное обучение

Модель подразумевает использование режима, при котором образовательная программа осваивается полностью удаленно. Данный вариант помогает обеспечить доступность получения образования для детей, имеющих ограниченные возможности здоровья, а также для тех, кто не может регулярно посещать образовательные организации и для обучающихся, временно находящихся в другом городе.

Средства удаленного взаимодействия, обучающегося с педагогом:

- видеоконференции; электронная почта;
- образовательные интернет-ресурсы;
- трансляция или запись лекций.

Формы, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1	Теоретическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.
2	Общая физическая подготовка волейболиста. Игровая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах тренировки, учебная Игра. Учебная игра	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося видео-записи

При определении тренировочных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств.

**Примерные сенситивные (благоприятные)
периоды развития физических качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет				
	6-7	8	9	10	11
Длина тела					
Мышечная масса					
Быстрота			+	+	+
Скоростно-силовые качества				+	+
Сила					
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+	
Анаэробные возможности			+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	
Координационные способ- ности			+	+	+
Равновесие	+	+		+	+

III. Список литературы

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2012.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 2002 (ГНП), 2004 (У11), 2006 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2010.
4. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 2016 г.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
7. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
9. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013.
10. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФКиС», 1979
11. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2009. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2015.
12. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
13. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана.- М, 1998.
14. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 2012.
16. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.
17. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997., Украина, переезд. 2017.
18. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 2014 г.
19. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2005.
20. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, Изд 8 «Беларусь», 2016.
21. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013 г.
22. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1999 г

Литература для обучающихся:

1. Волейбол. Спортивная энциклопедия. Эксмо. 2014.
2. Гамова. Е. Волейбол продолжается. Эксмо. 2017.

3. Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В., Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейство. Спорт . 2019.
4. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2019
5. Макаров К.К. Техника современного волейбола. ИФКСиТ СТУ
6. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России-15-е издание. В.С. Родиченко и др. - М, ФиС 2015.144 с.
7. Тертычная В., Тертычный А. Волейбол для 12-13 летних Новосибирский государственный технический университет. 2018.
8. Теория и практика. Волейбол. Учебник. Изд.Спорт. 2019
9. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.
10. Фомин Е.В., Булыкин Л.В. Волейбол в школе. Спорт. 2015.Фомин Е.В., Булыкина, Л.В.Силаева Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. Спорт.2018.

Интернет - ресурсы:

1. rushandball.ru;
2. olympic.ru - Олимпийский Комитет России;
3. ihf.info;
4. ru.wikipedia.org;
5. sportcom.ru
6. Министерство просвещения России - <https://edu.gov.ru/>
7. <http://www.volley.ru/>
8. Портал педагога <https://portalpedagoga.ru/> публикации педагогов дополнительного образования.
9. Сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubansport.ru/>