

Управление образования Артемовского муниципального округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14»

Принята на заседании
Педагогического совета:
от «27» августа 2025 года
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №14»
_____/А.Н. Тряпочкина
Приказ № 46/о
от «28» августа 2025 года

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

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Насонов Денис Иванович,
педагог дополнительного образования

1. Основные характеристики общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Программа дополнительного образования «Волейбол» является общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной **направленности** и разработана для детей 10-17 лет. Программа направлена на формирование у обучающихся потребности в самосовершенствовании и повышение уровня физического развития обучающихся в спортивной игре волейбол.

1.1.2. Актуальность общеразвивающей программы

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (далее – СанПиН).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

13. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

14. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О Методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении Методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «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»).

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

18. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

19. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

Актуальность программы связана с развитием и ростом популярности волейбола. Определяется спросом со стороны родителей и детей на организованные занятия волейболом.

1.1.3. Отличительные особенности. Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

1.1.4. Адресат общеразвивающей программы. Набор обучающихся в коллективе проводится по принципу свободного выбора, при наличии у ребёнка желания заниматься данным видом спорта и обязательно имеющие допуск врача к занятиям физической культурой. К освоению программы допускаются лица без предъявления требований к уровню образования и физическому развитию.

Наполняемость группы – 40 человек.

1.1.5. Объём и срок освоения общеразвивающей программы.

Объём программы – 306 часов. Всего учебных недель (продолжительность учебного года) – 34 недели. Программа рассчитана на 3 года обучения:

1 год обучения: 102 часа в год,

2 год обучения: 102 часа в год,

3 год обучения: 102 часа в год.

1.1.6. Особенности организации образовательного процесса.

- **Режим занятий.** 1 академический час – 45 минут. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю – 3 часа. Занятия проводится 1 раз в неделю по 2 академических часа и 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

- **Форма обучения** – очная. По типу управления учебным процессом используется в основном система - групповые занятия.

Форма организации образовательного процесса: групповая, фронтальная.

Формы реализации образовательной программы: традиционная модель.

Перечень форм проведения занятий: теоретические занятия по правилам игры и технике безопасности, игровые занятия, контрольные занятия, парные и групповые занятия, индивидуальные занятия.

- **Формы реализации общеразвивающей программы:** групповые тренировочные и теоретические занятия, участие в матчевых встречах, участие в соревнованиях, зачеты и тестирования, подвижные игры и эстафеты.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: овладение обучающимися системой теоретических знаний и практических умений в физкультурно-спортивной деятельности, сохранение личного здоровья, физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с правилами игры;
- ознакомить с тактическими действиями игры;
- формирование физической подготовленности, специфичной для волейбола.

Развивающие:

- развивать физических качества;
- развивать психомоторные функции;
- развивать специальные волейбольные навыки.

Воспитательные:

- формирование спортивный характер;
- воспитывать командный дух и чувство коллективизма;
- привить здоровый образ жизни;
- сформировать этические нормы спортивного поведения.

1.3. Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение планировать последовательность шагов алгоритма для достижения цели;
- умение ставить индивидуальные цели в обучении технике, тактике, физической подготовке;
- умение участвовать в постановке командных целей;
- способность распределять время и ресурсы для выполнения тренировочных задач;
- умение различать способ и результат действия;

- умение составлять план действий для достижения поставленной цели;
- умение в сотрудничестве ставить новые учебные задачи;
- способность проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение контролировать свои действия в процессе выполнения технических элементов;
- умение анализировать результаты своей деятельности и деятельности команды, делать выводы.

Познавательные универсальные учебные действия:

- умение искать и выделять необходимую информацию: умение находить информацию о технике, тактике, правилах игры;
- умение организовывать полученную информацию, выделять главное;
- умение понимать прочитанный текст (правила, статьи о волейболе), извлекать из него необходимую информацию;
- умение разбирать сложные технические элементы на составляющие, анализировать причины игровых ошибок;
- умение проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;
- умение находить сходства и различия между различными техническими приёмами, тактическими схемами;
- умение делать выводы на основе частных наблюдений;
- умение применять полученные знания и навыки для решения нестандартных игровых ситуаций.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение чётко и ясно формулировать свои мысли и вопросы тренеру или партнёрам;
- умение выслушивать собеседника и вести диалог;
- способность договариваться о совместных действиях;
- умение распределять роли в совместной деятельности;
- умение задавать вопросы, направленные на получение необходимой информации для улучшения своей игры или понимания тактики;
- умение разрешать конфликты: выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

- уметь уважительно отстаивать свою точку зрения, слушать и принимать доводы других.

Личностные результаты:

- проявление гордости за успехи российских спортсменов и команд по волейболу;
- осмысление мотивов своих действий при выполнении заданий;
- соблюдение норм поведения, принятых в российском обществе, на спортивных мероприятиях;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремлённости, умения преодолевать трудности;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления;
- проявление интереса к изучению новых технических и тактических приёмов;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве с другими обучающимися.

Предметные результаты.

В результате освоения программы обучающиеся должны *знать*:

- правила безопасности и охраны труда при работе со спортивным инвентарем;
- правила игры в волейбол;
- основные виды физической подготовки и их значения для волейболиста.;
- основы тактики игры;
- основные принципы построения тренировочного процесса.

уметь:

- выполнять основные технические приёмы игры;
- применять эти приёмы в игровых ситуациях;
- выполнять страховку и самостраховку;
- действовать в нападении;
- действовать в защите;
- выполнять подачу с целью затруднить приём сопернику;
- ориентироваться на площадке, взаимодействовать с партнёрами;
- выполнять упражнения для развития скоростных, силовых, прыжковых качеств, выносливости, координации;
- выделять главную и второстепенную информацию;
- применять развитые физические качества в игровых действиях;
- анализировать собственную технику и вносить коррективы.

- контролировать свои действия в соответствии с правилами и тактикой.

владеть:

- автоматизированное выполнение основных технических приёмов;
- быстро и правильно реагировать на изменяющуюся игровую ситуацию;
- применять тактические комбинации;
- правильного выполнения упражнений, избегания травм;
- навыки саморегуляции.

1.4. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов			Формы промежуточн ой (итоговой) аттестации
		теория	практика	всего	
1.	Комплектование группы	0	1	1	-
2.	Комплектование группы	0	1	1	-
3.	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях, спортивных игр. История развития волейбола. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок	1	0	1	Устный опрос
4.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. История и пути развития волейбола.	1	1	2	Учебная игра, устный опрос
5	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты, Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи мяча	0	1	1	Учебная игра
6	Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Развитие специальной ловкости.	0	1	1	Учебная игра
7	Передача мяча двумя руками сверху во встречных	0	1	1	Учебная игра

	колоннах. Передачи мяча. Прием мяча снизу.				
8	Нижняя и верхняя передачи. Отбивание мяча кулаком. Введение мяча в начальные игровые ситуации.	0	1	1	Учебная игра
9	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя боковая подача.	0	1	1	Учебная игра
10	Передачи мяча в прыжке. Нижняя боковая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	0	1	1	Учебная игра
11	Передача мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая и боковая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	0	1	1	Учебная игра
12	Введение в начальные игровые ситуации. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	1	1	2	Учебная игра, устный опрос
13	Общая и специальная физическая подготовка.	0	1	1	Учебная игра
14	Контрольное испытание по общей физической подготовке.	0	1	1	Учебная игра
15	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая и прямая подача.	0	1	1	Учебная игра
16	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении, учебная игра в волейбол.	0	1	1	Учебная игра
17	Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	0	1	1	Учебная игра
18	Передачи в четверках с перемещением из зоны 1, 6 в зоны 3,2 и из зоны 6 в	0	1	1	Учебная игра

	зоны 3,4. Учебная игра в волейбол.				
19	Совершенствование подачи мяча с верху и снизу. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Правила соревнования по волейболу.	1	0	1	Устный опрос
20	Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками И снизу двумя руками в различных сочетаниях. учебная игра в волейбол	0	1	1	Учебная игра
21	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. учебная игра в волейбол	0	1	1	Учебная игра
22	Передача из зон 1,2,5 в зону 3. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в ди касание	0	1	1	Учебная игра
23	Передачи для нападающих действий. Прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания	0	1	1	Учебная игра
24	Обучение разбегу и прыжку в волейбол в три касания	1	1	2	Учебная игра, устный опрос
25	Передача из зон. 1,6,5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зону2, 4. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания	0	1	1	Учебная игра
26	Контрольное испытание Специальной подготовки Игры «перестрелка» ,«пионербол».	0	1	1	Учебная игра
27	Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 2, 4. Двухсторонняя игра в три касания.	0	1	1	Учебная игра
28	Передачи для начинающих действий. Прием мяча с п о д а ч и	0	1	1	Учебная игра
29	Передача для нападающих действий. Прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра	0	1	1	Учебная игра

	в волейбол в три касания				
30	Обучение разбегу и прыжку для нападающих В волейбол в три касания. Вводное занятие. История развития волейбола	1	1	2	Учебная игра, устный опрос
31	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Верхняя прямая подача	0	1	1	Учебная игра
32	Обучение ,нападающему удару. Нижняя боковая и прямая подачи	1	1	2	Учебная игра, устный опрос
33	Обучению нападающему удару. Нижняя боковая и прямая подачи	0	1	1	Учебная игра
34	Нападающий удар собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	0	1	1	Учебная игра
35	Нападающей ударе собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	0	1	1	Устный опрос
36	Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями	0	1	1	Учебная игра
37	Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями	0	1	1	Учебная игра
38	Верхняя прямая подача в прыжке. Нападающий удар с собственного подбрасывания	0	1	1	Учебная игра
39	Верхняя прямая подача в прыжке. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов.	0	1	1	Учебная игра
40	Нападающий удар с Подбрасывания партнера. Упражнения для обучения блокированию.	0	1	1	Учебная игра
41	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача по зонам	0	1	1	Учебная игра
42	Нападающий удар с подбрасывания партнера. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2,4.	1	1	2	Учебная игра, устный опрос

43	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Блокирование. Страховка.	0	1	1	Учебная игра
44	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием	0	1	1	Учебная игра
45	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием	0	1	1	Учебная игра
46	Правила соревнований по волейболу	1	0	1	Устный опрос
47	Нападающий удар с передачи партнера.	0	1	1	Учебная игра
48	Специальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	0	1	1	Учебная игра
49	Нападающий удар. Групповое блокирование. Страховка.	1	1	2	Учебная игра, устный опрос
50	Групповые тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	0	1	1	Учебная игра
51	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием	0	1	1	Учебная игра
52	Командные тактические действия нападения через игрока на передней линии без изменения позиций игроков.	0	1	1	Учебная игра
53	Командные тактические Действия в нападения через игрока передней линии без изменения позиций. игроков.	0	1	1	Учебная игра
54	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием	0	1	1	Учебная игра
55	Совершенствование в верхней передаче. Совершенствование в нижней	0	1	1	Учебная игра
56	Совершенствование приема снизу. Совершенствование верхней подачи.	0	1	1	Учебная игра
57	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	0	2	2	Устный опрос
58	Совершенствование передач.	0	1	1	Устный опрос
59	Верхняя подача по зонам. Обманные удары	0	1	1	Учебная игра

60	Блокирование	0	1	1	Учебная игра
61	Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	0	1	1	Учебная игра
62	Командные тактические действия в нападения через игрока передней линии без изменения позиций игроков	0	1	1	Учебная игра
63	Двухсторонняя игра в волейбол.	0	1	1	Учебная игра
64	Двухсторонняя игра в волейбол.	0	1	1	Учебная игра
65	Командные тактические действия в нападения через игрока передней линии без изменения позиций игроков	0	1	1	Учебная игра
66	Совершенствование нападающего удара	0	1	1	Учебная игра
67	Совершенствование нападающего удара	0	1	1	Учебная игра
68	Контрольные испытание по специальной подготовке.	0	1	1	Учебная игра
69	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием	0	2	2	Учебная игра
70	Командные тактические действия в нападении	0	1	1	Учебная игра
71	Совершенствование передач. Совершенствование нападающего удара.	0	1	1	Учебная игра
72	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	0	1	1	Учебная игра
73	Командные тактические действия в нападении	0	1	1	Учебная игра
74	Совершенствование передач. Совершенствование нападающего удара	0	1	1	Учебная игра
75	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	0	2	2	Учебная игра
76	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	0	2	2	Учебная игра
77	Двухсторонняя игра в волейбол.	0	2	2	Учебная игра
78	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	0	1	1	Учебная игра
79	Командные тактические действия в нападении	0	2	2	Учебная игра
80	Совершенствование передач. Совершенствование нападающего удара.	0	2	2	Учебная игра

81	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	0	2	2	Учебная игра
82	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	0	2	2	Учебная игра
83	Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	0	2	2	Учебная игра
84	Командные тактические действия	0	2	2	Учебная игра
Итого:		10	92	102	

Содержание учебного плана

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости.

Выносливость выражается через совокупность физических способностей, поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, субмаксимальной (околопредельной), большой и умеренной нагрузок. Каждой зоне нагрузок присущ свой своеобразный комплекс реакций органов и структур организма.

Продолжительность механической работы до полного утомления можно разделить на *три фазы*: начального утомления, компенсированного и декомпенсированного утомления.

Упражнения для развития силы

Выполнение большинства технических элементов в волейболе сложно себе представить без проявления специальной силы. Так, к примеру, выполнение верхней передачи мяча требует определенного уровня развития силы мышц кистей, выполнение подачи — развития силы мышц кисти, мышц туловища и верхнего плечевого пояса, а выполнение такого сложного технического приема, как нападающий удар, требует от волейболиста комплексного развития силы мышц верхнего плечевого пояса, кисти, мышц ног и туловища. Сила ног у волейболиста проявляется в прыжках. Упражнения для развития специальной выносливости волейболистов.

Упражнения для развития быстроты

Быстрота — комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений. Воспитание этого физического качества во многом зависит от состояния центральной нервной системы. Наиболее успешно скоростные качества развиваются в детском и подростковом возрасте. Скоростные нагрузки очень активно воздействуют на сердечно-сосудистую систему, поэтому их применение в среднем и особенно пожилом возрасте ограничено. Упражнения для развития быстроты, как правило, выполняются сериями и включаются в начало основной части занятий. Интервалы между повторениями должны обеспечивать восстановление работоспособности и зависят от индивидуальных особенностей занимающихся.

Упражнения для развития гибкости

Гибкость - способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на общую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение

жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость - это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Волейболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: удары по мячу в падении, в прыжке и т.д.

Упражнения на развитие гибкости выполняются волейболистами в течение всего годового цикла тренировки. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

Упражнения для развития ловкости.

Ловкостью называется умение человека быстро совершать точные движения и двигательные действия. Упражнения для развития ловкости подбираются такие, в которых быстрота сочетается с точностью движений. Примерные упражнения для развития ловкости:

- жонглирование теннисными мячами;
- всевозможные кувырки (вперед и назад в группировке, боком); прыжки через скакалку (на одной, двух ногах, со скрещением рук впереди);
- подвижные игры;
- спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис).

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка способствует развитию специфических качеств волейболиста, которые по своему характеру нервно- мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий. Специальной физической подготовкой занимаются с усвоениями техники игровых движений (также без мяча и с мячом). Общая и специальная физическая подготовка неразрывно связаны между собой, так как на базе общей физической подготовки строится фундамент специальной подготовки. Задачи специальной физической подготовки могут быть решены только на основе общей, достаточно высокой физической подготовленности спортсменов. Ранняя, форсированная специальная подготовка не только не укрепит рост спортивных результатов, но может привести к различным травмам, повредить общему состоянию здоровья. Для новичков специальная подготовка должна начинаться обычно не ранее второго года обучения, а для спортсменов-разрядников — во второй половине подготовительного периода, когда мышцы и связки будут достаточно подготовлены к специальным нагрузкам.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения волейбола, а также

специальные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализированного упражнения. С помощью таких упражнений совершенствуют технические приемы и развивают специальные физические качества.

Развитие специальной силы

Специальную силу волейболиста можно определить, как очень высокую способность игрока проявлять силу мышц в тех режимах и уровнях, которые требуются при выполнении отдельных технических приемов и игровых действий. Так, для выполнения передачи сверху двумя руками необходим определенный уровень развития силы мышц кистей; подачи — силы мышц кисти, плечевого пояса и мышц туловища; нападающего удара — комплексное развитие силы мышц кисти, плечевого пояса, туловища и ног.

Для эффективного применения технических приемов в игре, волейболисту нужна так называемая «взрывная сила» — способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Поэтому специальная силовая подготовка направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсмена. Характер применяемых средств должен соответствовать специфике проявления усилий при выполнении технических приемов. При работе над развитием скоростной силы можно применять незначительные отягощения.

Развитие прыгучести

Прыгучесть волейболиста — это способность прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования, вторых передач в прыжке, подач. Развитие прыгучести начинают в развитии силы мышц, а в дальнейшем силу и скорость сокращения мышц рекомендуется развивать параллельно. Для этого используются упражнения с отягощениями и без них, основные упражнения по технике игры (имитация нападающих ударов, блокирования).

Развитие специальной быстроты

Специальная быстрота волейболиста — это способность выполнить различные перемещения по площадке и технические приемы в минимальный для определенных условий отрезок времени. Формами проявления быстроты в волейболе являются:

- а) способность к быстрому реагированию на мяч или действие соперников;
- б) способность к быстрому началу движений;

в) способность к быстрому выполнению технических приёмов и их элементов;

г) способность к скорости перемещений.

Быстрота реакции отражает способность игрока понять намерения и действия соперника и партнеров, а также определить направление полета мяча и реагировать на них соответствующим образом. К скорости начала движения можно отнести стартовое ускорение игрока. Быстрота выполнения технических приемов и элементов характеризуется максимальной скоростью движения руки при нападающем ударе и т. д. Быстрота перемещения зависит от способности игрока максимально быстро преодолевать отрезки 3-6-9 м в различных направлениях. Быстрому рекомендуется развивать повторным, интервальным, соревновательным методами. При этом между попытками следует давать интервалы отдыха. Эти интервалы отдыха между повторными нагрузками должны обеспечивать оптимальное восстановление работоспособности.

Параметры физической нагрузки, продолжительность, число повторений от занятия к занятию прогрессивно возрастают, а интервалы отдыха уменьшаются. Специальную быстроту развивают и совершенствуют специально подготовительном, предсоревновательном и в соревновательном периодах.

Развитие специальной выносливости

Специальная выносливость волейболиста объединяет скоростную, прыжковую, игровую выносливость. Она зависит от уровня развития общей выносливости подготовленности опорно-двигательного аппарата, от силы психические процессы (например, умения терпеть), от экономичности спортивной техники.

Скоростная выносливость — способность игрока выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Для развития скоростной выносливости подбираются упражнения на быстроту, выполняемые многократно. В качестве средств используют рывки и спринтерские ускорения, имитационные и основные упражнения по технике игры.

Развитие игровой выносливости

Игровая выносливость — способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов. Она объединяет все виды выносливости и специальные физические качества. Высокий уровень развития функциональных способностей волейболиста — один из главных факторов поддержания высокой работоспособности по ходу игры и успешной реализации всего арсенала технических и

тактических средств борьбы.

Игровую выносливость совершенствуют в процессе игр с большим, чем предусмотрено правилами соревнований, количеством партий, полным и неполным составами (5х5, 4х4, 3х3 и т. д.), игр на время.

Действенным средством развития игровой выносливости является использование в процессе игры (при достижении счета 5, 10 и в паузах между партиями) упражнений различного тренирующего воздействия.

Применение в тренировочных занятиях нагрузок, превышающих по объёму и интенсивности соревновательные нагрузки, даёт возможность создать своеобразный запас прочности в проявлении всех видов подготовки. Игровую выносливость воспитывают в специально-подготовительном, предсоревновательном этапах подготовительного периода.

Развитие специальной ловкости

Воспитание ловкости волейболиста — это совершенствование координационно- сложных двигательных действий, а главное способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владения своим телом в безопорном положении, что предъявляет высокие требования к деятельности вестибулярного аппарата. Это требует высокого развития специальной ловкости и точности движений в пространстве.

Ловкость волейболиста имеет две разновидности:

1. Акробатическая ловкость, которая проявляется в бросках, падениях, прыжках во время игры в защите.
2. Прыжковая ловкость — умение владеть своим телом в безопорном положении при выполнении нападающих ударов, блокирования и вторых передач в прыжке.

Основными средствами развития специальной ловкости являются гимнастические, акробатические, имитационные и основные упражнения по технике игры.

Развитие специальной гибкости

Для развития специальной гибкости используются упражнения на растягивание, сходные по своей двигательной структуре с техническими приемами или их частями. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть больше, чем при выполнении самого приема. Целесообразно использовать небольшие отягощения, позволяющие при увеличении амплитуды движений сохранить их структуру. Упражнения с партнером дают хороший эффект при воспитании гибкости, как и упражнения, способствующие увеличению подвижности суставов,

укреплению сердечно- связочного аппарата и развитию силы, эластичности мышц и связок.

Техническая подготовка. Техника защиты волейболистов

В современном волейболе тактика защиты остается более сложным процессом, чем нападение. Ведь игрокам защищающейся команды в доли секунд нужно решить множество вопросов: кто будет бить? сильно или слабо? в каком направлении? При этом правильно определить замысел атакующих волейболистов, принять соответствующее решение и выбрать подходящую тактику защиты. Главная особенность в защите — это слаженность игры всей команды.

В волейболе техника защиты делится на две стратегические группы:

- перемещения и стойки;
- техника противодействия: блокирование и приемы мяча.

Рассмотрим подробнее каждую из них:

Перемещение в защите (бег, ходьба, прыжки, выпады) более стремительно, чем в нападении. Оно характеризуется быстрой сменой направления, резкими остановками, часто переходит в нападение или прыжок. Для защиты более эффективными будут низкие стойки: ноги расставлены в стороны, туловище игрока больше наклонено вперед, руки на уровне пояса и согнуты в локтях.

Блокирование — эффективный защитный прием преграждающий путь мячу около сетки. Этот прием начинается с перемещения, далее прыжок, вынос и постановка рук над сеткой, заканчивается приземлением.

Пристального внимания заслуживает техника приема мяча. Самым популярным можно считать так называемый прием мяча «наманжет» — прием мяча двумя руками снизу.

Для несильно летящих мячей можно применять прием мяча двумя руками сверху. Часто выполнение приема и последующая направленная передача мяча сопровождается падением на спину.

Отдельно нужно подумать и о защитном обмундировании игроков. Его высокая цена полностью окупает себя в процессе качественной и безопасной игры.

Техника падений

Перемещения

Во время игры, прежде чем выполнить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Цель таких перемещений — выбор и занятие места для выполнения конкретного технического приема нападения или защиты. Для быстрого начала

движения перед перемещением игрок должен принять стартовую стойку готовности. Выделяют следующие типы стартовых стоек:

Устойчивая — одну ногу (чаще левую) ставят впереди другой, ноги согнуты в коленях (угол сгибания между бедром и голенью 130-150 градусов), туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях и вынесены вперед туловищем игрока (чаще всего применяется при приеме подачи).

Основная — стопы обеих ног расположены на одном уровне на расстоянии 20-30 см друг от друга. Тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, ОЦТ тела игрока проектируется на середине площади опоры. Ноги согнуты в коленях (угол сгибания между бедром и голенью 140-160 градусов), туловище наклонено вперед. Такая стойка используется во всех технических приемах; при этом можно стоять неподвижно (статическая стартовая стойка), можно переступать с ноги на ногу (динамическая стартовая стойка), что в известной мере облегчает начало движения.

Перемещение по площадке осуществляется ходьбой, бегом, скачком.

Ходьба — в отличие от обычного шага ногу выносят вперед слегка согнутой (так называемый пригибной шаг). Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ игрока и быстро принимать исходное положение для выполнения технических приемов.

Темп — отличается стартовыми ускорениями, резкими изменениями направления движения и резкими остановками. Последний беговой шаг должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением, аналогичным запрыгивающему шагу при нападающем ударе.

Скачок — широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение часто заканчивается скачком, позволяющим быстрее его завершить.

Подача — технический прием, с помощью которого мяч вводится в игру. Наступать на лицевую линию площадки или переступать ее в момент выполнения подачи запрещается. Удар должен быть нанесен по мячу, находящемуся в воздухе. Подача считается правильной, если мяч пролетел над сеткой в пределах ширины 9 м (между антеннами и ограничительными лентами), не задев ее. Подача считается неправильной, если мяч упадет за пределами площадки: коснется игрока подающей команды; производится броском или толчком; выполнена двумя руками; произведена с нарушением очередности при смене мест; коснется какой-либо части подающего после подбрасывания.

Различают четыре способа подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.

Во всех вариантах подачи перед ее выполнением игрок должен принять исходное положение. При этом левая нога (для правши) ставится впереди правой, ноги несколько согнуты в коленях (угол сгибания между бедром и голенью 130-160 градусов). Левое плечо впереди правого, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Левая рука согнута в локте и вынесена вперед перед туловищем, мяч лежит на ладони. Правая рука внизу и готовится к замаху. Игрок смотрит вперед.

Нижняя правая подача. Занимающийся стоит лицом к сетке. Мяч левой рукой плавно подбрасывает вверх на высоту до 0.5 м над головой. Одновременно с подбрасыванием мяча правой рукой выполняет замах назад вниз. При снижении мяча в полете примерно до уровня груди игрок маховым движением прямой правой руки сзади вниз вперед выполняет ударное движение. Одновременно с махом производит поворот туловища вокруг вертикальной оси, правое плечо выводит вперед. С началом ударного движения ноги выпрямляются, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу. Удар по мячу наносится напряженной ладонью впереди игрока на уровне его пояса так, чтобы после удара мяч летел вперед и вверх. После удара рука вытягивается в направлении движения мяча.

Нижняя боковая подача. Занимающийся стоит боком к сетке. Мяч левой рукой подбрасывает вверх. Одновременно с подбрасыванием правой рукой выполняет замах вниз назад, правое плечо отводит назад и несколько опускает вниз. При снижении подброшенного мяча маховым движением прямой правой руки сзади вправо вперед ударное движение одновременно с вращением туловища вокруг вертикальной оси и выведением правого плеча вперед. Ноги при этом выпрямляются, тяжесть тела переносится на впереди стоящую левую ногу. Удар по мячу наносится напряженной вогнутой кистью снизу сбоку впереди туловища занимающегося на уровне его пояса. Рука после удара вытягивается вперед в направлении сетки, как бы сопровождая мяч.

Верхняя прямая подача. Занимающийся стоит лицом к сетке.левой рукой мяч плавно подбрасывает почти над головой, чуть впереди на высоту до 0.5 м. Одновременно выполняет замах правой рукой вверх назад, поднимает руку и отводит согнутой в локте за голову. При этом игрок несколько прогибается в грудной и поясничной частях туловища, отводит назад правое плечо и наклоняет голову назад. При выполнении ударного движения правую руку из крайнего положения замаха разгибает в локте и маховым движением выносит вверх, правое плечо поднимает вверх. Далее игрок ведет руку к мячу немного

выше головы и впереди себя (угол наклона вытянутой руки до 80 градусов). Удар по мячу выполняет «жесткой» кистью и несколько снизу. Ноги при этом выпрямляются, тяжесть тела переносится впереди левую ногу. В дальнейшем рука вытягивается в направлении сетки, а затем опускается.

Верхняя боковая подача. Занимающийся стоит боком к сетке. Мяч левой рукой плавно подбрасывает вверх над головой на высоту до 1.5 м. Замах выполняет одновременно правой рукой вниз назад, при этом правое плечо значительно опускает и сгибает правую ногу. При выполнении ударного движения правую руку маховым движением выносит по дуге сзади вверх, плечо поднимает вверх. Удар по мячу наносится выпрямленной рукой вверх и немного впереди себя (угол наклона руки около 85 градусов), кисть накладывается на мяч сзади и снизу. В дальнейшем рука по дуге опускается вниз.

Передачи

Передача — технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. По направлению относительно передающего игрока передачи могут быть вперед, назад и над собой.

Передача вперед. Перед выполнением передачи игрок принимает стартовую стойку и перемещается к месту встречи с мячом. В исходном положении стопы ставят на одном уровне, параллельно друг другу; ноги согнуты в коленях (130-160 градусов); руки согнуты в локтях и кисти вынесены перед лицом. При приближении мяча движение начинают ноги — они разгибаются в коленях; затем руки, разгибаясь в локтях, выполняют встречное движение к мячу. В дальнейшем руки и ноги выпрямляются до конца, руки вытягиваются в направлении передачи. Длина передачи и ее высота регулируются в коленях в исходном положении.

Передача назад. Ее целесообразно выполнять из положения, в котором одна нога (обычно левая) несколько впереди другой. Руки поднимают так, чтобы кисти рук находились над головой. Вначале разгибаются ноги, одновременно игрок прогибается в грудной и поясничной частях туловища. Затем руки разгибаются в локтях строго вверх, а необходимый угол взлета мяча задается и регулируется величиной прогибания игрока.

Прием мяча

Прием мяча — технический прием защиты, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий соперника. В игре используют следующие способы приема: снизу двумя руками, снизу одной рукой.

Прием мяча снизу двумя руками. После перемещения к месту встречи с мячом в последнем стопорящем шаге руки вынесены вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединены вместе, образуя своеобразный “замок”. Можно соединить кисти, сжать кулаки. Целесообразно ставить одну ногу (чаще левую) впереди другой, ноги согнуть в коленях, туловище несколько наклонить вперед. Руки располагают перпендикулярно траектории полета мяча. При приближении мяча встречное движение начинают ноги, которые, выпрямляясь в коленных суставах, поднимают тело игрока вверх и несколько вперед (примерно под углом 20 градусов). Руки включаются в работу несколько позже. Удар по мячу выполняют предплечьем (в передней его трети). Ноги выпрямляют, руки после удара вытягивают в направлении передачи.

Прием мяча снизу одной рукой. Таким способом принимают мячи, летящие далеко от игрока после предварительного перемещения или выпада. Ударное движение выполняют только рукой, ноги в нем не участвуют. Пальцы напряжены, сжаты. Можно ударить тыльной стороной ладони.

Распространенные ошибки:

Игрок выполняет прием мяча с техническими ошибками (мяч прокатывается по рукам, останавливается и т.д.). Причины: неправильный выход игрока к месту встречи с мячом; неправильное расположение рук при приеме мяча; отсутствие зрительного контроля при выполнении удара по мячу.

Игрок не может точно направить мяч своему партнеру. Причины: слишком резкое движение рук при выполнении удара по мячу; руки не вытягиваются в направлении движения мяча.

Способы устранения ошибок: отработать правильный выход к мячу так, чтобы он падал на выставленное вперед колено; обратить внимание на быстрое выпрямление ног и относительно медленную работу рук при передаче; отработать вытягивание рук после передачи в направлении движения мяча.

Тактическая подготовка

В волейболе не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Научится, искусно владеть мячом можно только в живом и тесном взаимодействии этих двух взаимообуславливающих компонентов волейбола.

Важно научить занимающихся (10-13 лет) следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

Основными задачами тактической подготовки является:

Главная цель (задача) индивидуальной тактической подготовки — овладеть в совершенстве техническим действиям с правильной тактической реализацией в различных игровых ситуациях.

1. Овладение основами командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учётом амплуа волейболиста.
3. Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.
4. Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение волейбольной на площадке, для будущей подачи, прорыва или же атакующего удара. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для нападения.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование способа приема, передач и вида подач. Применение необходимого способа в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для выбора способа и направления мяча. Применение различных видов передач (с изменением полета и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и трех игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу партнеру, на удобное место, на удар; короткую или высокую передачи, снизу или сверху. Комбинация «игра в стенку». Выполнения простейших комбинации в

групповых действиях при нападении делятся на:

- одноступенчатые, где атака производится одним игроком после второй передачи партнера;
- двухступенчатые, где атакующие действия выполняются двумя;
- четырьмя игроками в две очереди после второй передачи.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбирать способ перемещение в защите, блокирование мяча и прием мяча в падении. Выбор момента и способа действия (удара или перемещения) для атаки мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «углом вперед», «углом назад». Взаимодействие игроков в игровой ситуации

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	34	68	102	2 занятие по 1,5 часа в неделю
2 год	1 сентября	31 мая	34	68	102	
3 год	1 сентября	31 мая	34	68	102	
Каникулы: 25 октября- 02 ноября 29 декабря – 08 января 21 марта – 29 марта 26 мая – 31 августа						

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Для успешной реализации программы «Волейбол» необходимы:

1. Спортивный зал и спортивная площадка с перечнем необходимого оборудования: сетка волейбольная с тросом, волейбольная сетка, мячи волейбольные, гантели от 1 кг. до 5 кг, мячи баскетбольные, набивные мячи от 1 кг, секундомер, скамейка гимнастическая, скакалки 2, 8 м. и 2, 5 м., маты гимнастические, обруч, аптечка.

2. Специальное снаряжение (наколенники, налокотники).

3. Техническое оборудование (компьютер, принтер, мультимедийный проектор, экран).

Методическое обеспечение программы

Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических занятий является тренировка, которая строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задачи конкретного занятия.

В соответствии с поставленными задачами занятия по волейболу делятся на вводные, учебные, контрольные и смешанные.

Вводные занятия предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия по волейболу.

Учебные занятия. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике игры в волейбол.

Смешанные занятия. Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника игры в волейбол. В ходе технической подготовки могут проводиться различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники передвижения, приемом учебных нормативов и подведение итогов обучения.

Контрольные занятия. На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Оценочные и методические материалы

Промежуточный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Формы контроля: выполнение контрольно-переводных нормативов.

Итоговый контроль проводится с целью оценка уровня усвоения обучающимися концептуального содержания курса, а также всего объема знаний, умении, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов соревновательной деятельности.

Разрабатывая диагностический материал следует учесть, что в процессе прохождения программы педагог проводит входящий, текущий, промежуточный контроль. Итоговый контроль проводится в конце каждого года обучения.

Оценочные материалы

Общая физическая подготовка

№	НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1.	Бег 30 м с высокого старта (сек.)	5,7	5,9
2.	Бег 60 м (сек.)	9,4	11,2
3.	Бег 92 м, «елочка» (сек.)	31,0	32, 7
4.	Прыжок в длину с места (см,)	140	160
5.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места (см.)	32	40
6.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы сидя (м)	4,0	5,0
7.	Бег 1500 м	6,40	7,03

3. Список литературы

Нормативные документы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (далее – СанПиН).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

13. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

14. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О Методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении Методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «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»).

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

18. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

19. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

Литература, использованная при составлении программы

1. Банников А.М., Костюмов В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика), - Краснодар, 2001.

2. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки. — М.: Дивизион, 2011.
3. Волейбол /Под ред. А.В. Беляева, М.В-Савина. - М., 2000.
4. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках/под ред. Галаева Ю.С. М.: Русский язык — Москва, 2009.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе, - М., 1978.
6. Железняк Ю-Д. Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1984.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства - М., 1998.
- Колодницкий Г.А., Кузнецов В. С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. — М.: Просвещение, 2012.
9. Марков К. К. Тренер- педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Мирков К.К. Руководство тренера по волейболу- Иркутск, 1999.

Перечень Интернет-ресурсов, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

www.school-collection.edu.ruЕдиная коллекция цифровых образовательных ресурсов.

1. www.ininsport.gov.ruМинистерство спорта РФ.

Литература для обучающихся и родителей

Для обучения на курсах необходимо зарегистрироваться на сайте, далее следовать инструкции <https://yadi.sk/i/5L7gBBOSQ8DeFg> :

1. Онлайн курс «Академия гражданина»
2. Онлайн курс «Основы социального проектирования