

Управление образованием Новояляинского муниципального округа  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Новояляинского муниципального округа  
«Средняя общеобразовательная школа №4»  
(МАОУ НМО «СОШ №4»)

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом  
(протокол от 29.08.2025 г. №1)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ НМО «СОШ №4»  
Т.В. Шешина  
Приказ от 29.08.2025 г. № 218/О

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

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Хорьков Алексей Андреевич,  
педагог дополнительного образования

## Оглавление

|   |    |
|---|----|
| 1. Комплекс основных характеристик программы .....      | 3  |
| 1.1 Пояснительная записка.....                          | 3  |
| 1.2 Цель и задачи программы .....                       | 4  |
| 1.3 Планируемые результаты.....                         | 4  |
| 1.4 Содержание общеразвивающей программы .....          | 8  |
| 1.4.1 Учебный (тематический) план.....                  | 8  |
| 1.4.2 Содержание учебного (тематического) плана.....    | 10 |
| 2. Комплекс организационно-педагогических условий ..... | 12 |
| 2.1 Календарный учебный график.....                     | 12 |
| 2.2 Условия реализации программы .....                  | 12 |
| 2.2.1 Материально-техническое оснащение .....           | 12 |
| 2.2.2 Кадровое обеспечение .....                        | 13 |
| 2.2.3 Методическое обеспечение.....                     | 13 |
| 2.3 Формы аттестации и оценочные материалы .....        | 14 |
| 3. Список литературы .....                              | 16 |

# **1. Комплекс основных характеристик программы**

## **1.1 Пояснительная записка**

Физкультурно-спортивная направленность – является одним из важнейших направлений работы с детьми в сфере дополнительного образования, которое позволяет наиболее полно реализовать комплексное решение проблем обучения, воспитания и развития личности.

Физкультурно-спортивная направленность в дополнительном образовании включает общую физическую подготовку обучающихся, оздоровление детей средствами физической культуры, спорта, развитие их двигательных качеств, ловкости, быстроты и силы, привитие им потребности к физическому совершенствованию, здоровому образу жизни.

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

**Актуальность** Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

**Отличительная особенность** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Адресат программы** - обучающиеся от 11 до 13 лет (5-7 класс). К психологическим особенностям обучающихся данного возраста можно отнести высокие требования и к интеллектуальному и к личностному развитию, к степени сформированности у них определенных учебных знаний, учебных действий. Это время плодотворного развития познавательных процессов. Период 11-13 лет характеризуется становлением избирательности, целенаправленности восприятия, становлением устойчивого, произвольного внимания и логической памяти.

**Форма обучения** – очная, возможна реализация программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Закон №273-ФЗ, гл.2, ст.17, п.2.).

**Режим занятий** – занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Продолжительность одного учебного часа - 40 минут. Перерыв между учебными часами – 10 минут.

**Объем и сроки освоения программы** - программа рассчитана на 36 учебных недель, нагрузка 144 учебных часа. Программа реализуется в течение 1 года на **базовом уровне**.

**Особенности организации образовательного процесса.** Форма реализации программы – традиционная. Группа набирается в начале учебного года, всего производится набор одной учебной группы. В составе группы не менее 6 человек и не более 12 человек.

Набор – свободный. Состав группы – постоянный.

Место проведения занятий – Спортивный зал МАОУ НМО «СОШ №4».

В каникулярное время работа детского объединения строится по особому графику и предполагает использование следующих видов совместной деятельности педагога и детей: прогулки по окрестностям нашего города, встречи с интересными людьми, экскурсии в музеи и др.

Перечень форм обучения – фронтальная, индивидуальная, групповая.

Перечень видов занятий – беседа, практическое занятие, тренировка.

Перечень форм подведения итогов реализации программы – участие в соревнованиях.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы** – содействие физическому развитию обучающихся и развитие у них стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

### **Обучающие задачи:**

- Обучить техническим и тактическим основам спортивной игры – волейбол, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- Освоить знания для занятий волейболом,
- Овладеть умениями и навыками игры в волейбол.
- Развить силу, ловкость, координацию движений, быстроту реакции.

### **Развивающие задачи:**

- Развивать устойчивый интерес к занятиям волейболом у обучающихся;
- Развивать креативное и критическое мышление (умение предугадать тактику противника);
- Развивать физические качества (сила, выносливость, гибкость, координация движений);
- Развивать умение быстро принимать решение и нести ответственность за результат игры;
- Формировать навык принятия решений выхода из неожиданных ситуаций, формировать цели, выстраивать взаимодействия с партнёрами.

### **Воспитательные задачи:**

- Способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- Воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- Воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.
- 

## **1.3 Планируемые результаты**

К планируемым результатам освоения программы относятся:

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения курса. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:** - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. - владение знаниями по основам организации и проведения занятий оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:** - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности; - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:** - умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:** - красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; - культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:** - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:** - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:** - понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

**В области нравственной культуры:** - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу,

проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:** - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; - рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

**В области эстетической культуры:** - восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; - понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:** - владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; - владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:** - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности. Формирование универсальных учебных действий:

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:** знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте волейбола в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:** - способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; - умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:** - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; - - способность

самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:** -способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; - способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:** - способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения; - способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:** - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## 1.4 Содержание общеразвивающей программы

### 1.4.1 Учебный (тематический) план

| №<br>п/п | Наименование темы   | Количество часов |           | Форма<br>контроля   |
|----------|---|------------------|-----------|---------------------|
|          |   | Теория           | Практика  |                     |
| <b>1</b> | <b>Организационное занятие</b>  | <b>1</b>         | <b>1</b>  | Беседа              |
| <b>2</b> | <b>Техника безопасности</b>   | <b>1</b>         | <b>1</b>  | Беседа              |
| <b>3</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>  | <b>2</b>         | <b>44</b> |                     |
| 3.1      | Основы методики обучения в волейболе  | 2                |           | Беседа              |
| 3.2      | Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)<br>Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)<br>Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. |                  | 12        | Практическая работа |
| 3.3      | Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх  |                  | 10        | Практическая работа |
| 3.4      | ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.  |                  | 10        | Практическая работа |
| 3.5      | Нападающий удар через сетку   |                  | 10        | Практическая работа |
| <b>4</b> | <b>Техника нападения</b>  |                  | <b>32</b> |                     |
| 4.1      | Командные тактические действия в нападении, защите.<br>Двухсторонняя учебная игра.<br>Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий   |                  | 12        | Практическая работа |
| 4.2      | Игры развивающие физические способности.<br>Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости  |                  | 10        | Практическая работа |
| 4.3      | Блокирование нападающих ударов  |                  | 10        | Практическая работа |



|               |   |            |            |                     |
|---------------|---|------------|------------|---------------------|
|               |   |            |            |                     |
| <b>5</b>      | <b>Игра по правилам с заданием</b>  |            | <b>40</b>  |                     |
| 5.1           | Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача.  |            | 10         | Практическая работа |
| 5.2           | Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками<br>Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. |            | 10         | Практическая работа |
| 5.3           | Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3.  |            | 10         | Практическая работа |
| 5.4           | Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.<br>Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.  |            | 10         | Практическая работа |
| <b>6</b>      | <b>Обучение технике перемещения и передачи мяча</b>   | <b>3</b>   | <b>20</b>  |                     |
| 6.1           | Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх  |            | 10         | Практическая работа |
| 6.2           | Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах.<br>Верхняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя передача мяча.   |            | 10         | Практическая работа |
| 6.3           | Система игры в защите.  | 3          |            | Беседа              |
| <b>7</b>      | <b>Заключительное занятие</b>   | <b>-</b>   | <b>1</b>   | Соревнования        |
| <b>Итого:</b> |   | <b>7</b>   | <b>137</b> |                     |
|               |   | <b>144</b> |            |                     |

### 1.4.2 Содержание учебного (тематического) плана

#### Тема 1. Организационное занятие. (2 ч)

Теория: Презентация курса для обучающихся, планирование работы, формирование группы

Практика: Приемы командообразования, тренинг

#### Тема 2. Техника безопасности (2 ч)

Теория: Цель и задачи курса. Техника безопасности на занятиях. Техника безопасности при работе со спортивным инвентарем.

Практика: Приёмы работы с инвентарем волейбольные мячи.

#### Тема 3. Общая физическая подготовка. (44 ч)

Теория: Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

Практика: Отработка приемов.

#### Тема 4. Техника нападения (32 ч)

Практика: Отработка приемов. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

#### Тема 5. Игры по правилам с заданием. (40 ч)

Практика: Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

#### Тема 6. Обучение технике перемещение и передачи мяча (23 ч)

Теория: Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя

руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

Практика: Отработка приемов.

#### Тема 7. Заключительное занятие (1 ч)

Практика: Подведение итогов. Участие в соревнованиях.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

| № | Основные характеристики образовательной деятельности |            |
|---|--|------------|
| 1 | Количество учебных недель                            | 36         |
| 2 | Количество учебных дней                              | 72         |
| 3 | Количество учебных часов в неделю                    | 4 часа     |
| 4 | Количество часов на учебный период                   | 144 часа   |
| 5 | Количество учебных недель в I полугодии              | 17         |
| 6 | Количество учебных недель во II полугодии            | 19         |
| 7 | Начало учебного года                                 | 1 сентября |
| 8 | Окончание учебного года                              | 26 мая     |
| 9 | Дата начала занятий                                  | 5 сентября |

Выходные и праздничные дни в 2025-2026 учебном году:

3,4 ноября – День народного единства

31 декабря, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9,10,11 января – Новогодние каникулы

7 января – Рождество Христово

23 февраля – День защитника Отечества

8,9 марта – Международный женский день

1-3 мая – Праздник весны и труда

9-11 мая – День Победы

Если занятия объединения выпадают на праздничные дни, для обучающихся могут быть предложены самостоятельные формы освоения учебного материала, такие как просмотр художественных фильмов, обучающих видеоуроков, посещение виртуальных экскурсий.

### 2.2 Условия реализации программы

#### 2.2.1 Материально-техническое оснащение

Для реализации программы используется оборудование спортивного зала

Перечень оборудования:

1. Спортивный зал
2. Волейбольная сетка;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Волейбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;
11. Секундомер;
12. Свисток.

### **2.2.2 Кадровое обеспечение**

Педагог, осуществляющий реализацию программы имеет категорию соответствие должности  
Курсы повышения квалификации:

2022 год – «Реализация требований обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО в работе учителя», обучение с использованием ДОТ (36 часов).

### **2.2.3 Методическое обеспечение**

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

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

Спортивные методы включают:

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

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

особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Методы организации и проведения образовательного процесса: Словесные методы:

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

Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники волейбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеofilмы, слайды

Жестикуляции

Практические методы:

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

Основные средства обучения:

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

### **2.3 Формы аттестации и оценочные материалы**

Вводный (первичный) контроль проводится на первых занятиях с целью выявления образовательного уровня. Осуществляется в форме собеседования.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме сдачи нормативов по ОФП.

Итогом реализации программы является тренировочная игра и выступления на соревнованиях.

А также практика и наблюдение педагога за индивидуальной и групповой деятельностью обучающихся.

Проведение мониторинга предполагает:

- наблюдение за активностью обучающегося во время занятий
- первичные навыки и умения

В программе предусмотрена шкала оценки результатов:

Минимальный уровень - обучающийся не освоил образовательную программу, не регулярно посещал занятия.

Базовый уровень - обучающийся стабильно занимается, регулярно посещает занятия, освоил образовательную программу.

Высокий уровень - обучающийся проявляет устойчивый интерес к занятиям, показывает положительную динамику развития способностей, проявляет инициативу и творчество.

Данная система оценки качества и эффективности деятельности участников образовательного процесса позволяет сравнивать ожидаемый и конечный результат образовательной деятельности.

### 3. Список литературы

#### Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
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 ребенка в Российской Федерации»;
4. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года»;
7. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
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 Просвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
12. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 №162-Д «об утверждении концепции развития образования на территории Свердловской области до 2035 года»;
14. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №434-Д от 06.05.2022 г. «Об утверждении концептуальных подходов к развитию дополнительного образования детей в Свердловской области»;
15. Устав МАОУ НМО «СОШ №4»;
16. Образовательная программа дополнительного образования МАОУ НМО «СОШ №4» на 2025- 2026 учебный год;



17. Рабочая программа воспитания МАОУ НМО «СОШ №4».

Литература, использованная при составлении программы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005. -112с.

Литература для обучающихся и родителей

1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.

3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. «Карта Молдовеняскэ», 1975.

4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.

5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.