

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ТОРЖКА ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КЛЕЩЕНКО ВАСИЛИЯ ПЕТРОВИЧА»**

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
протокол №6
от «29» августа 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Воронина Е.В.
«01» сентября 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

секция «Волейбол»

(юноши, девушки)

Направленность: физкультурно-спортивная

Общий объем программы в часах: 136 часов юноши, 136 часов девушки (2 раза в неделю по 2 часа)

Возраст обучающихся: 15-18 лет.

Срок реализации программы: 1 год

Уровень: базовый

Автор: Суслов Юрий Николаевич

Торжок, 2025 г.

Информационная карта программы

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции «Волейбол»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Разработчик программы	Суслов Юрий Николаевич
Общий объем часов по программе	136 часов юноши, 136 часов девушки (2 раза в неделю по 2 часа)
Форма реализации	Очная
Целевая категория обучающихся	Обучающиеся в возрасте 15-18 лет
Аннотация программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции «Волейбол» предназначена для учащихся 15-18 лет и направлена на формирование основ техники и тактики игры в волейбол, развитие физических качеств и укрепление здоровья. Программа способствует воспитанию командного духа, ответственности и уважения к сопернику.
Планируемый результат реализации программы	В результате реализации программы секции "Волейбол" учащиеся приобретут знания об основных правилах игры, технических приемах и тактических схемах. Они научатся выполнять основные технические приемы, взаимодействовать с партнерами по команде и принимать решения в игровых ситуациях. Программа также способствует развитию физических качеств, коммуникативных навыков, чувства ответственности и уважения к партнерам и соперникам, а также формированию позитивного отношения к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства просвещения Российской Федерации РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы).

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Данная программа направлена на обучение детей 15-18 лет с целью пробудить у обучающихся интерес к игре в футбол и активному образу жизни. Программа направлена на формирование основ техники и тактики игры в волейбол, а также развитие физических и личностных качеств. Обучение по данной программе создает благоприятные условия для всестороннего развития детей, укрепления их здоровья и социализации в коллективе.

Актуальность программы обусловлена требованиями общества на воспитание здорового, физически развитого и социально активного поколения.

Программа ориентирована на удовлетворение потребности детей в занятиях спортом, формирование у них интереса к волейболу и развитие их спортивных способностей.

Развитие спортивного потенциала личности, обучающегося при освоении данной программы, происходит, преимущественно, за счёт прохождения через систему тренировок, игр и соревнований, направленных на освоение технических приемов, тактических схем и развитие физических качеств.

Цель реализации программы: формирование у обучающихся интереса к систематическим занятиям волейболом, освоение основ техники и тактики игры, развитие физических качеств и воспитание личностных качеств, необходимых для успешной командной деятельности

Задачи программы:

Обучающие:

- обеспечить формирование базовых технических навыков игры в волейбол (передача, удары по мячу);
- обеспечить формирование знаний об основных правилах игры в волейбол, тактических схемах и ролях игроков в команде.

Развивающие:

- развивать личностные компетенции, таких как уверенность в себе, лидерские качества, умение работать в команде и принимать решения;

- расширять круг интересов, развивать самостоятельность, аккуратность, ответственность, активность, критическое и творческое мышление при работе индивидуально и в команде, при выполнении индивидуальных и групповых заданий по освоению волейбольных техник, тактических схем и анализу игровых ситуаций.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, ответственность, самоорганизацию, трудолюбие;
- обеспечивать формирование чувства коллективизма и взаимопомощи.

Новизна программы, в отличие от существующих программ по волейболу для детей, обеспечивается тем, что дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол», реализуемая на базе общеобразовательной школы, предоставляет возможность организовать образовательный процесс на основе установленных требований, сохраняя основные подходы и технологии в организации образовательного процесса. В тоже время, педагог-наставник может наполнять программу элементами индивидуального подхода, учитывая особенности физической подготовки и личностные качества каждого ребенка.

Отличительной особенностью данной программы является то, что при реализации учебного плана программы планируется использование игровых методов обучения, индивидуализация тренировочного процесса и акцент на развитие не только технических навыков, но и личностных качеств обучающихся.

Функции программы

Образовательная функция заключается в организации обучения базовым техническим приемам и тактическим схемам игры в волейбол, а также формировании знаний об основных правилах игры и ролях игроков в команде.

Компенсаторная функция программы реализуется посредством чередования различных видов деятельности обучающихся, характера нагрузок, темпов осуществления деятельности.

Социально-адаптивная функция программы состоит в том, что каждый обучающийся получает возможность проявить себя в командной деятельности, развить коммуникативные навыки и научиться взаимодействовать с другими людьми, что способствует его успешной адаптации в обществе.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся в возрасте 15-18 лет, без ограничений возможностей здоровья, проявляющих интерес к игре в волейбол и активному образу жизни.

Количество обучающихся в группе – 29 человек.

Форма обучения: очная.

Уровень программы: базовый.

Форма реализации образовательной программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая.

Организационная форма обучения: групповая.

Режим занятий: занятия с обучающимися проводятся 2 раза в неделю по 90 минут.

При организации учебных занятий используются следующие **методы обучения:**

По внешним признакам деятельности педагога и обучающихся:

- *словесный* – беседа, лекция, обсуждение, рассказ, анализ;
- *наглядный* – показ, просмотр видеофильмов и презентаций;
- *практический* – самостоятельное выполнение заданий.

По степени активности познавательной деятельности обучающихся:

- *объяснительно-иллюстративные* – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- *репродуктивный* – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- *исследовательский* – овладение обучающимися методами научного познания, самостоятельной творческой работы.

По логичности подхода:

- *аналитический* – анализ этапов выполнения заданий.

По критерию степени самостоятельности и творчества в деятельности обучающихся:

- *частично-поисковый* – обучающиеся участвуют в коллективном поиске в процессе решения поставленных задач, выполнении заданий досуговой части программы;
- метод проблемного обучения;
- метод дизайн-мышления;
- метод проектной деятельности.

Возможные формы проведения занятий:

- на этапе изучения нового материала – объяснение правил игры, демонстрация технических приемов (видео, показ тренера), разбор тактических схем, игра (например, упрощенная версия волейбола).

- на этапе практической деятельности – тренировочные упражнения на отработку технических приемов, игровые упражнения для развития тактического мышления, мини-матчи.

- на этапе освоения навыков – выполнение индивидуальных заданий с учетом уровня подготовки, работа в парах и группах для отработки командного взаимодействия, участие в учебных играх.

- на этапе проверки полученных знаний – выполнение тестов на знание правил игры, участие в контрольных играх, анализ игровых ситуаций, разбор ошибок.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

- критическое отношение к информации и избирательность её восприятия (например, при просмотре волейбольных матчей и анализе игры).
- осмысление мотивов своих действий при выполнении заданий (понимание, зачем нужно выполнять то или иное упражнение).
- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий проблемного и эвристического характера (например, при поиске решений в игровых ситуациях).
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности (при освоении новых технических приемов и тактических схем).
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления (при принятии решений в игровых ситуациях).
- воспитание чувства справедливости, ответственности (соблюдение правил игры, уважение к партнерам и соперникам).
- формирование профессионального самоопределения (для тех, кто захочет связать свою жизнь с волейболом).
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре (в команде и при общении с соперниками).
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах (в команде).
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками (в команде и при взаимодействии с другими командами).
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (в контексте бережного отношения к спортивному инвентарю и окружающей среде на спортивной площадке).

Мета предметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение принимать и сохранять учебную задачу (например, правильно выполнить упражнение, освоить новый технический прием).
- умение планировать последовательность шагов алгоритма для достижения цели (например, составить план атаки во время игры).
- умение ставить цель (например, выиграть матч), планировать достижение этой цели (например, разработать тактику на игру).

- умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль (например, оценивать правильность выполнения упражнения, анализировать свои действия во время игры).
- способность адекватно воспринимать оценку педагога и сверстников (например, при разборе игры, оценке выполнения упражнений).
- умение различать способ и результат действия (например, понимать, почему определенный способ работы с мячом привел к успеху или неудаче).
- умение вносить коррективы в действия в случае расхождения результата решения задачи на основе ее оценки и учета характера сделанных ошибок (например, изменить тактику во время игры, если она не приносит результата).
- умение в сотрудничестве ставить новые учебные задачи (например, улучшить командное взаимодействие, освоить новую тактическую схему).
- способность проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве (например, предлагать новые упражнения, тактические схемы).
- умение осваивать способы решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях (например, находить выход из сложных игровых ситуаций).
- умение оценивать получающийся результат (например, исход матча) и соотносить его с изначальным замыслом (например, выбранной тактикой), выполнять по необходимости коррекции либо результата, либо замысла.

Познавательные универсальные учебные действия:

- умение осуществлять поиск информации (например, изучать тактики известных футбольных команд, анализировать статистику матчей).
- умение ориентироваться в разнообразии способов решения задач (например, выбирать различные способы обводки соперника).
- умение осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков (например, анализировать сильные и слабые стороны соперника).
- умение проводить сравнение, классификацию по заданным критериям (например, сравнивать различных игроков по их техническим характеристикам).
- умение строить логические рассуждения в форме связи простых суждений об объекте (например, объяснять, почему определенная тактика оказалась эффективной).
- умение устанавливать аналогии, причинно-следственные связи (например, понимать, как повлияло изменение тактики на исход матча).
- умение моделировать, преобразовывать объект из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта (например, создавать модель тактической схемы на доске).
- умение синтезировать, составлять целое из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов (например, разрабатывать новую тактическую схему, комбинируя элементы из разных существующих схем).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение аргументировать свою точку зрения (например, при обсуждении тактики на игру).
- умение выслушивать собеседника и вести диалог (например, при обсуждении плана игры с партнерами по команде).
- способность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою (например, при обсуждении стратегии игры с другими членами команды).
- умение планировать учебное сотрудничество с педагогом-наставником и сверстниками: определять цели, функции участников, способов взаимодействия (например, при разработке тактического плана на игру).
- умение осуществлять постановку вопросов: инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации (например, задавать вопросы тренеру, чтобы лучше понять тактику игры).
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации (например, четко объяснять свою роль в команде, свои действия на поле).
- владение монологической и диалогической формами речи (например, умение выступать перед командой с речью, участвовать в обсуждении тактики игры).

Компетентностный подход реализации программы позволяет осуществить формирование у обучающегося как личностных, так и профессионально-ориентированных компетенций через используемые формы и методы обучения, нацеленность на практические результаты

Универсальные компетенции:

- умение работать в команде в общем ритме, эффективно распределяя задачи (при игре в волейбол, где важна слаженная работа всех игроков);
- умение ориентироваться в информационном пространстве (например, при изучении тактик разных команд или анализе статистики);
- умение ставить вопросы, выбирать наиболее эффективные решения задач в зависимости от конкретных условий (например, выбирать оптимальную тактику игры в зависимости от соперника и ситуации на поле);
- проявление технического мышления, познавательной деятельности, творческой инициативы, самостоятельности (при поиске нестандартных решений в игровых ситуациях, разработке собственных тактических схем);
- способность творчески решать технические задачи (например, придумывать новые способы обводки соперника или выполнения удара);
- способность правильно организовывать рабочее место и время для достижения поставленных целей (например, планировать тренировки и игры, правильно готовиться к соревнованиям).

Предметные результаты:

В результате освоения программы, обучающиеся должны знать:

- основные правила игры в волейбол.

- основные технические приемы (передача, удар по мячу).
- тактические схемы и расстановки в волейболе.
- роли игроков в команде и принципы командного взаимодействия.
- основы спортивной этики и принципы fair play.

В результате освоения программы, обучающиеся должны уметь:

- выполнять основные технические приемы в игровых ситуациях.
- взаимодействовать с партнерами по команде.
- применять тактические схемы в игре.
- принимать решения в игровых ситуациях.
- контролировать мяч и перемещаться по полю.

В результате освоения программы, обучающиеся должны владеть:

- навыками работы с мячом, передачи, удары по мячу.
- навыками командной игры и взаимодействия с партнерами.
- навыками самоконтроля и самооценки.
- навыками применения полученных знаний в игровых ситуациях.

Мониторинг образовательных результатов:

Система отслеживания, контроля и оценки результатов обучения по данной программе имеет три основных критерия:

1. Надежность знаний и умений – предполагает усвоение терминологии, способов и типовых решений в сфере волейбольной техники, тактики и правил игры.
2. Сформированность личностных качеств – определяется как совокупность ценностных ориентаций в сфере спорта, командной работы, ответственности, дисциплины и уважения к соперникам.
3. Готовность к продолжению обучения в сфере волейбола и спортивной деятельности – определяется как проявление интереса к дальнейшим занятиям волейболом, стремление к повышению уровня мастерства и готовность к участию в соревнованиях более высокого уровня.

Способы определения результативности реализации программы и формы подведения итогов реализации программы.

В процессе обучения проводятся разные виды контроля результативности усвоения программного материала.

Текущий контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого обучающегося, процессом формирования компетенций. Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и служит для определения педагогических приемов и методов для индивидуального подхода к каждому обучающемуся, корректировки плана работы с группой.

Периодический контроль проводится по окончании изучения каждой темы в виде конкурсов, соревнований или представления практических результатов выполнения заданий. Конкретные проверочные задания

разрабатывает педагог с учетом возможности проведения промежуточного анализа процесса формирования компетенций. Периодический контроль проводится в виде учебных игр, эстафет, конкурсов на лучшее выполнение технических приемов.

Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения.

Формами контроля могут быть: педагогическое наблюдение за ходом выполнения практических заданий педагога, анализ на каждом занятии качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, устный и письменный опрос (например, на знание правил игры), выполнение тестовых заданий (например, на знание тактических схем), участие в товарищеских матчах, выполнение индивидуальных заданий на отработку техники, демонстрация освоенных приемов в игровых ситуациях.

Итоговая аттестация – проводится в конце учебного года с целью оценки качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы после завершения ее изучения путем проведения контрольных игр, соревнований и выполнения тестовых заданий.

В процессе проведения итоговой аттестации оценивается результативность освоения программы.

Критерии оценивания приведены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Критерии оценивания сформированности компетенций

Уровень	Описание поведенческих проявлений
1 уровень - недостаточный	Обучающийся не владеет навыком, не понимает его важности, не пытается его применять и развивать.
2 уровень – развивающийся	Обучающийся находится в процессе освоения данного навыка. Обучающийся понимает важность освоения навыков, однако не всегда эффективно применяет его в практике.
3 уровень – опытный пользователь	Обучающийся полностью освоил данный навык. Обучающийся эффективно применяет навык во всех стандартных, типовых ситуациях.
4 уровень – продвинутый пользователь	Особо высокая степень развития навыка. Обучающийся способен применять навык в нестандартных ситуациях или ситуациях повышенной сложности.
5 уровень – мастерство	Уровень развития навыка, при котором обучающийся становится авторитетом и экспертом в среде сверстников. Обучающийся способен передавать остальным необходимые знания и навыки для освоения и развития данного навыка.

Критерии оценивания уровня освоения программы

Уровни освоения программы	Результат
Высокий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям

2. Содержание программы

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
секции «Волейбол»

№ п/п	Название раздела, модуля, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение в образовательную программу.	1	1	0
2.	Общая физическая подготовка (ОФП).	38	6	32
3.	Специальная физическая подготовка (СФП).	28	4	24
4.	Техническая подготовка.	16	2	14
5.	Тактическая подготовка.	16	8	8
6.	Тестирование.	8	2	6
7.	Участие в соревнованиях.	27	1	26
8.	Итоговое занятие.	2	2	0
	Итого	136	30	110

2.2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
секции «Волейбол»

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Кол-во часов, всего	в том числе		Форма аттестации/ контроля
			теория	практика	
1	Введение в образовательную программу	1	1	0	Беседа, устный опрос.
1.1	История волейбола. Правила игры. Техника безопасности.	1	1	0	Опрос, викторина.
2.	Общая физическая подготовка (ОФП).	38	6	32	Тестирование (бег, прыжки, отжимания, подтягивания).

2.1	Разминка (комплекс упражнений). Упражнения на гибкость.	8	2	6	Наблюдение за выполнением, оценка правильности техники.
2.2	Бег на короткие дистанции (30м, 60м). Бег на средние дистанции (400м, 800м).	10	2	8	Тестирование, фиксация времени.
2.3	Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту с разбега.	8	2	6	Тестирование, измерение результата.
2.4	Упражнения на развитие силы (отжимания, подтягивания, приседания).	12	2	10	Тестирование, фиксация количества повторений.
3	Специальная физическая подготовка (СФП).	28	4	24	Тестирование (челночный бег, бег с изменением направления).
3.1	Бег с ускорениями и торможениями.	6	1	5	Наблюдение за выполнением.
3.2	Челночный бег (3x10м, 5x10м).	10	2	8	Тестирование, фиксация времени.
3.3	Прыжковые упражнения (многоскоки, выпрыгивания).	12	3	9	Наблюдение за выполнением, оценка координации.
4	Техническая подготовка.	16	4	12	Тестирование (ведение мяча, передачи мяча, удары по воротам).
4.1	Передача мяча сверху.	6	1	5	Наблюдение, оценка техники
4.2	Передачи мяча снизу.	6	1	5	Тестирование, оценка

					точности и силы передачи.
4.3	Удары по мячу (различными способами).	4	2	2	Тестирование, оценка точности и силы удара.
5	Тактическая подготовка.	16	8	8	Анализ игровых ситуаций, контрольные игры
5.1	Индивидуальные тактические действия (выбор позиции).	6	3	3	Наблюдение за игрой, разбор ошибок.
5.2	Групповые тактические действия (взаимодействие в атаке и обороне).	10	5	5	Анализ игровых ситуаций, двусторонние игры.
6.	Тестирование.	8	2	6	Тестирование по ОФП и технической подготовке.
6.1	Тестирование уровня физической подготовленности (бег, прыжки, отжимания).	4	1	3	Фиксация результатов, сравнение с нормативами.
6.2	Тестирование уровня технической подготовленности (передачи, удары).	4	1	3	Оценка техники, точности и силы выполнения элементов.
7	Участие в соревнованиях.	27	1	26	Анализ игр, оценка индивидуальных и командных действий.
7.1	Товарищеские матчи.	12	0	12	Наблюдение за игрой, разбор

					тактических ошибок.
7.2	Школьные/районные турниры.	15	1	14	Анализ результатов, оценка прогресса учеников.
8	Итоговое занятие.	2	2	0	Контрольная игра, обсуждение результатов обучения.
8.1	Повторение и закрепление изученного материала.	2	2	0	Контрольная игра, анализ результатов.
	Итого	136	30	110	

2.3 СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
секции «Волейбол»

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Кол- во часов, всего	Содержание занятия
1	Введение в образовательную программу.	1	
1.1	История волейбола. Правила игры.	1	Лекция-беседа об истории возникновения и развития волейбола. Обзор основных правил игры (поле, игроки, нарушения. Обсуждение этики и морали в спорте.
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	38	
2.1	Разминка (комплекс упражнений)	8	Комплекс упражнений для разогрева мышц и связок (бег, прыжки, махи руками и ногами, наклоны, вращения). Упражнения на растяжку основных групп мышц.

2.2	Развитие выносливости	10	Бег в равномерном темпе на средние и длинные дистанции. Интервальный бег (чередование бега с высокой и низкой интенсивностью). Подвижные игры на развитие выносливости.
2.3	Развитие силы	12	Упражнения с весом собственного тела (отжимания, подтягивания, приседания, упражнения на пресс). Упражнения с использованием гимнастических снарядов (гантели, гири, резина).
2.4	Развитие ловкости и координации	8	Упражнения на координацию (прыжки на одной ноге, упражнения с мячом, упражнения на баланс). Подвижные игры на развитие ловкости и быстроты реакции.
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	28	
3.1	Скоростные упражнения	6	Бег с ускорениями на короткие дистанции. Челночный бег. Беговые упражнения с изменением направления движения.
3.2	Прыжковые упражнения	12	Многоскоки. Выпрыгивания из полуприседа. Прыжки в длину с места и с разбега. Упражнения на развитие взрывной силы.
3.3	Упражнения на гибкость и растяжку	10	Упражнения на растяжку мышц ног (передняя, задняя, внутренняя поверхность бедра). Упражнения на развитие гибкости позвоночника.
4	Техническая подготовка	16	
4.1	Работа с мячом	6	Индивидуальная работа с мячом
4.2	Передачи мяча	6	Передачи мяча в паре. Передачи мяча в движении.
4.3	Удары по мячу	4	Удары по мячу у стены, в прыжке.
5	Тактическая подготовка	16	

5.1	Индивидуальные тактические действия	6	Выбор позиции на поле.
5.2	Групповые тактические действия	10	Взаимодействие между игроками в атаке (передачи, забегания, открывания). Взаимодействие между игроками в обороне (подстраховка, перекрытие зон).
6	Тестирование	8	
6.1	Тестирование ОФП	4	Тесты на выносливость (бег на 400м). Тесты на силу (отжимания, подтягивания). Тесты на скорость (бег на 30м). Тесты на ловкость (челночный бег).
6.2	Тестирование технической подготовки	4	Тест работу с мячом на время. Тест на точность передач. Тест на точность удара по мячу.
7	Участие в соревнованиях	27	
7.1	Подготовка к соревнованиям	4	Отработка стандартных положений Психологическая подготовка к игре.
7.2	Участие в товарищеских матчах	8	Игра в волейбол. Анализ игры после матча. Корректировка тактики.
7.3	Участие в турнирах	13	Участие в турнирах. Анализ игр после каждого матча. Работа над ошибками.
8	Итоговое занятие	2	
8.1	Контрольная игра	2	Контрольная игра. Анализ игры. Подведение итогов обучения. Награждение лучших учеников.
	Итого	136 ч.	

3. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы секции «Волейбол»

3.1. Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется на базе МБОУ СОШ №5 им. Героя России
Клещенко В.П.

Для занятий необходимо помещение – спортивный зал, оборудованный в соответствии с санитарными нормами.

№ п/п	Наименование	Количество, шт.
1	Профильное оборудование	
1.1	Мячи волейбольные	15
1.2	Мячи теннисные	15
1.3	Мячи набивные 1кг.	7
1.4	Сетка волейбольная	1
2	Компьютерное оборудование	
2.1	Компьютер/ноутбук	1
2.2	Проектор	1
3	Презентационное оборудование	
3.1	Экран проекционный	1
3.2	Доска маркерная	1
4	Программное обеспечение	
4.1	Операционная система	1
4.2	Офисный пакет (текстовый редактор, таблицы)	1
5	И другое оборудование в соответствии с вашей программой	
5.1	Аптечка первой помощи	1
5.2	Секундомер	1
5.3	Свисток	1
5.4	Планшет (тренировочный)	1

3.2 Информационное обеспечение

Список рекомендованной литературы

Для педагога:

1. "Волейбол: Теория и методика" (Автор: различные, выберите подходящий учебник по волейболу для тренеров). Описывает основы волейбола, методики тренировок, тактические схемы и правила игры.

2. "Физиология спорта" (Автор: В.Н. Селуянов или другой известный автор). Поможет понимать физиологические процессы в организме спортсмена при тренировках.

3. "Детско-юношеский волейбол" (Автор: С.Н. Андреев или другой автор). Особенности тренировок детей и подростков, методика обучения технике и тактике волейбола.

Для обучающегося

1. "Волейбол для начинающих" (Автор: А.В. Поляков или другой автор). Описание правил игры, основные технические приемы, советы по тренировкам.
2. "История волейбола" (Автор: различные, выберите популярную книгу по истории волейбола). Для расширения кругозора и понимания развития игры.

Для родителей:

1. "Здоровье ребенка и спорт" (Автор: В.А. Петров или другой автор). Советы по поддержанию здоровья ребенка, занимающегося спортом, правильное питание, режим дня.
2. "Роль родителей в спортивной карьере ребенка" (Автор: статья или брошюра, можно найти в интернете). Информация о том, как поддерживать ребенка в его спортивных занятиях, создавать мотивацию и помогать справляться с трудностями.

Электронные образовательные ресурсы и интернет-ресурсы:

1. YouTube-каналы:

- 1.1 FIFA (официальный канал FIFA).
- 1.2 UEFA (официальный канал UEFA).
- 1.3 Каналы известных волейбольных тренеров (например, Josep Guardiola, Jürgen Klopp)

2. Сайты:

- 2.1 www.fifa.com (официальный сайт FIFA)
- 2.2 www.uefa.com (официальный сайт UEFA)
- 2.3 Сайт РФС (Российский волейбольный союз)
- 2.4 Сайты спортивной медицины и физиологии (для педагога)

3. Платформы:

- 3.1 SkillCup- платформа для тренеров

3.3 Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы:

- 3.1 Платформы для видеоконференций (Zoom, Skype, ВК и др.).
- 3.2 Платформы для онлайн-обучения (Moodle, Google Classroom, SkillCup и др.).
- 3.3 Электронная почта.
- 3.4 Мессенджеры (WhatsApp, Telegram и др.).
- 3.5 YouTube-каналы с обучающими видео.
- 3.6 Онлайн-тесты и опросы (Google Forms, TestPad и др.).

3.7 Сайты и онлайн-библиотеки с учебными материалами.

3.8 Приложения для отслеживания физической активности (Fitbit, Strava и др.) (опционально).

3.4 Кадровое обеспечения:

Программу реализует педагог Суслов Юрий Николаевич, имеющий высшее спортивное образование по профилю «Волейбол» или среднее специальное педагогическое образование по направлению «Физическая культура» и опыт работы с детьми 13 лет и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования».

3.5 Методическое обеспечение

Особенности организации образовательной деятельности.

Работа с обучающимися построена следующим образом: на основе сочетания теоретических занятий, практических тренировок и игровых упражнений. Теоретические занятия направлены на изучение правил игры, тактики волейбола, истории волейбола и основ здорового образа жизни. Практические тренировки посвящены отработке технических приемов, развитию физических качеств и подготовке к соревнованиям. Игровые упражнения используются для закрепления полученных знаний и навыков, развития командного взаимодействия и повышения мотивации.

Практика показывает, что именно такая модель взаимодействия с детьми максимально эффективна, дети учатся работать в команде, развивают физические качества, улучшают координацию движений, осваивают технические приемы волейбола, а также получают знания о правилах игры и здоровом образе жизни.

После основного теоретического курса организуется обучение тактике волейбола, разбору игровых ситуаций, анализу матчей и разработке стратегий игры.

Методы образовательной деятельности

В период обучения применяются такие методы обучения и воспитания, которые позволят установить взаимосвязь деятельности педагога и обучающегося, направленную на решение образовательно-воспитательных задач.

По уровню активности используются методы:

- объяснительно-иллюстративный (для предоставления информации о правилах игры, технике и тактике волейбола);
- эвристический метод (для поиска решений в игровых ситуациях и развития креативного мышления);
- метод устного изложения, позволяющий в доступной форме донести до обучающихся сложный материал;

- метод проверки, оценки знаний и навыков, позволяющий оценить переданные педагогом материалы и, по необходимости, вовремя внести необходимые корректировки по усвоению знаний на практических занятиях;
- исследовательский метод обучения, дающий обучающимся возможность проявить себя, показать свои возможности, добиться определенных результатов (например, анализ игр, разработка тактических схем);
- проблемного изложения материала, когда перед обучающимся ставится некая задача, позволяющая решить определенный этап процесса обучения и перейти на новую ступень обучения (например, разработка стратегии игры против конкретного соперника);
- закрепления и самостоятельной работы по усвоению знаний и навыков (например, отработка технических приемов);
- диалоговый и дискуссионный (для обсуждения игровых ситуаций, тактических схем и правил игры).

Приемы образовательной деятельности:

- игра-квест (на развитие внимания, памяти, воображения, например, "Волейбольный детектив", где нужно разгадать загадки, связанные с волейболом);
- соревнования и конкурсы (например, конкурсы на лучший удар, лучшую передачу, лучший приём мяча, товарищеские матчи);
- наглядный (просмотр видеоматериалов с играми известных волейболистов, разбор тактических схем на доске, демонстрация техники выполнения упражнений);
- создание творческих работ (например, разработка тактической схемы, написание эссе о любимом волейболисте, создание презентации о истории волейбола).

Занятие состоит из теоретической (лекция, беседа) и практической части, создаются все необходимые условия для творческого развития обучающихся. Каждое занятие строится в зависимости от темы и конкретных задач, которые предусмотрены программой, с учетом возрастных особенностей детей, их индивидуальной подготовленности.

Основные образовательные процессы: решение игровых задач на тренировках, направленных на развитие технических и тактических навыков; участие в товарищеских матчах и соревнованиях; просмотр и анализ видеоигр известных волейболистов; разбор тактических схем и разработка стратегий игры; познавательные игры, викторины и конкурсы, связанные с волейболом.

Основные формы деятельности:

- познание и учение: изучение правил игры, тактики волейбола, просмотр обучающих видео, чтение специализированной литературы.
- общение: обсуждение игровых ситуаций, работа в команде, взаимодействие с тренером и другими игроками, участие в дискуссиях.
- творчество: разработка тактических схем, придумывание новых упражнений, создание презентаций, написание эссе о волейболе.

- игра: участие в тренировочных и товарищеских матчах, выполнение игровых упражнений, участие в конкурсах и викторинах.
- труд: выполнение физических упражнений, отработка технических приемов, соблюдение дисциплины и режима тренировок.

Форма организации учебных занятий:

- беседа (обсуждение правил игры, тактики, стратегии);
- лекция (предоставление теоретического материала);
- соревнование (товарищеские матчи, конкурсы);
- игра-квест (волейбольная викторина, поиск информации);
- просмотр и анализ видеоматериалов;
- индивидуальная работа над техникой и физическими качествами;
- коллективная работа над тактическими схемами и стратегиями.

Типы учебных занятий:

- первичного ознакомления с материалом (правила игры, основные технические приемы);
- усвоение новых знаний (тактика волейбола, стратегия игры, спортивная медицина);
- комбинированный (сочетание теории и практики);
- практические занятия (отработка технических приемов, физические упражнения, игровые упражнения);
- закрепление, повторение (повторение и отработка изученного материала);
- итоговое (контрольные матчи, соревнования, тесты).

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется в течение всего срока реализации программы. Это помогает своевременно выявлять пробелы в знаниях, умениях обучающихся, планировать коррекционную работу, отслеживать динамику развития детей. Для оценки эффективности образовательной программы выбраны следующие критерии, определяющие развитие волейбольных способностей у обучающихся: уровень освоения технических приемов, уровень развития физических качеств, тактическая грамотность, умение работать в команде, спортивные результаты.

Результатом усвоения обучающимися программы являются: повышение уровня технической подготовки, развитие физических качеств, овладение тактическими приемами игры в волейбол, умение работать в команде, участие в соревнованиях и достижение спортивных результатов.

Учебно-методические средства обучения:

- специализированная литература (учебники по волейболу, пособия для тренеров, книги о тактике и стратегии игры);
- видеоматериалы (записи игр известных волейболистов, обучающие видео по технике и тактике волейбола);
- плакаты, схемы, чертежи (для демонстрации тактических схем, правил игры, техники выполнения упражнений);

- учебно-методические пособия для педагога и обучающихся, включающие дидактический, информационный, справочный материалы на различных носителях, компьютерное и видео оборудование и другое по вашему направлению.

Применяемое на занятиях дидактическое и учебно-методическое обеспечение включает в себя электронные учебники, справочные материалы и системы используемых Программ, Интернет, рабочие тетради обучающихся.

Педагогические технологии

В процессе обучения по программе используются разнообразные педагогические технологии:

- технологии развивающего обучения, направленные на общее целостное развитие личности, на основе активно-деятельного способа обучения, учитывающие закономерности развития и особенности индивидуума;
- технологии личностно-ориентированного обучения, направленные на развитие индивидуальных познавательных способностей каждого ребенка, максимальное выявление, раскрытие и использование его опыта;
- технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие обучение каждого обучающегося на уровне его возможностей и способностей (например, индивидуальные планы тренировок);
- технологии сотрудничества, реализующие демократизм, равенство, партнерство в отношениях педагога и обучающегося, совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.
- проектные технологии – достижение цели через детальную разработку проблемы, которая должна завершиться реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом (например, разработка тактической схемы для конкретного матча);
- кейс-технологии, это интерактивные технологии, основанные на реальных или вымышленных ситуациях, направленные на формирование у обучающихся новых качеств и умений по решению проблемных ситуаций (например, разбор видеоигр, принятие решений в критических моментах);
- компьютерные технологии, формирующие умение работать с информацией, исследовательские умения, коммуникативные способности (использование видеоанализа, создание презентаций).

В практике выступают различные комбинации этих технологий, их элементов.