

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное нетиповое образовательное
учреждение «Краевой центр образования»
Региональный центр выявления, поддержки и развития
способностей и талантов у детей и молодежи

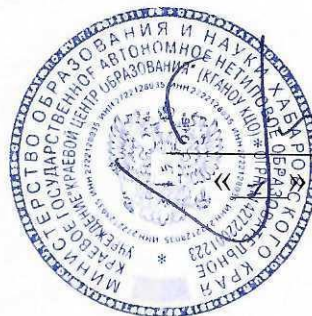
СОГЛАСОВАНО

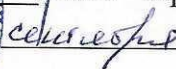
Руководитель направления «Спорт»
Регионального центра
выявления, поддержки и развития
способностей и талантов у детей и
молодежи

 /А.В. Шевелева
« 1 »  2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
КГАНОУ КЦО



 /П.С. Черёмухин
« 1 »  2025 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол: Сириус 27-1»**

Возраст обучающихся: 13-16 лет
Объем реализации программа: 175 часов

Составитель программы:
Вагин Владислав Юрьевич,
педагог дополнительного образования

Место реализации:
Хабаровский край, г. Хабаровск
Региональный центр выявления,
поддержки и развития способностей
и талантов у детей и молодежи
КГАНОУ КЦО

г. Хабаровск, 2025 г.

Комплекс основных характеристик ДООП

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);

- Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны (Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06);

- Устава краевого государственного автономного нетипового образовательного учреждения «Краевой центр образования»;

- Положения очно-дистанционной школы «ПроСпорт»;

- приказов и распоряжений краевого государственного автономного нетипового образовательного учреждения «Краевой центр образования».

Пояснительная записка

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

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

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

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

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

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

I. Основные положения

Актуальность программы. Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой организации и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству,

обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

В условиях современной общеобразовательной организации у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель программы: совершенствование технико-тактическое мастерство, подготовка игроков к успешному участию в соревнованиях.

Задачи программы:

-отработать технические элементы на высоком уровне: мощная подача (верхняя, планирующая, прыжковая), сложные передачи, различные варианты нападающих ударов, блокирование.

-освоить и совершенствовать тактические действия: система расстановки, взаимодействие игроков при атаке и защите, использование комбинаций.

-способствовать развитию специальные физические качества: прыгучесть, взрывная сила, скорость реакции, выносливость к интенсивным нагрузкам.

-совершенствовать умение анализировать игру соперника и быстро принимать решения в игровых ситуациях.

-способствовать формированию психологической устойчивости, концентрации, умения работать в условиях соревнований.

-воспитывать лидерские качества и способность управлять игровой ситуацией.

Программа 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.

Ожидаемый результат:

К концу обучения по данной программе обучающиеся должны **знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

- как правильно распределять свою физическую нагрузку;

- правила игры в волейбол;

- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста

- овладеют основами техники волейбола;

- овладеют основами судейства в волейболе;

- вести счет;

Разовьют следующие качества:

-улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

-улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысятся адаптивные возможности организма
- противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств обучающихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией учреждения с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных сооружений.

При наборе в группу принимаются все желающие, не имеющие ограничений по здоровью.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей начальную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом.

Участники программы: программа предназначена для детей 13-16 лет.

Срок реализации программы: 01.09.2025 г.-31.05.2026 г.

Уровень программы: базовый

II. Календарно – тематический план

№	Темы занятий	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.	1
2	Стойки волейболиста. Способы перемещений (двойной шаг, скачок вперед). Места занятий и инвентарь	1
3	Стойки волейболиста. Способы перемещений (остановка шагом).	1

4	Стойки волейболиста (основная, низкая). Способы перемещений (ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед).	1
5	Стойки волейболиста. Способы перемещений (сочетание стоек и перемещений, способов перемещений).	1
6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Обучение техники передачи мяча двумя руками сверху	2
7	Передача мяча двумя руками сверху (над собой – на месте и после перемещений).	3
8	Передача мяча двумя руками сверху (с набрасывания партнера на месте и после перемещения).	3
9	Передача мяча двумя руками сверху (через сетку, в парах, в колоннах).	3
10	Обучения техники передачи и приема мяча снизу двумя руками.	4
11	Прием мяча двумя руками снизу (над собой – на месте и после перемещений)	2
12	Прием мяча двумя руками снизу (с набрасывания партнера на месте и после перемещения). Влияние ФУ на организм человека	2
13	Прием, передача мяча двумя руками сверху, снизу (передачи в стену с изменением высоты и расстояния на месте)	2
14	Прием, передача мяча двумя руками сверху, снизу (в парах, в тройках).	2
15	Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу (в парах, в тройках и после перемещения).	2
16	Прием, передача мяча двумя руками сверху, снизу («жонглирование» стоя на месте и в движении).	2
17	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.	2
18	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке	2
19	Обучение техники верхней прямой подачи мяча.	2
20	Верхняя прямая подача (в стену - расстояние 3-4 м, отметка на высоте 2 м). Сведения о строении и функциях организма человека.	2
21	Верхняя прямая подача (через сетку - расстояние 3 м)	2
22	Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача (ударное движение по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении).	2
23	Верхняя прямая подача (в стену - расстояние 6 м, через сетку - расстояние 6 м).	2
24	Верхняя прямая подача (в стену - расстояние 3-4 м, отметка на высоте 2 м).	2
25	Верхняя прямая подача (ударное движение по мячу на резиновых амортизаторах в прыжке с места, с разбега).	2

26	Верхняя прямая подача мяча в левую и правую половину площадки.	2
27	Верхняя прямая подача мяча в дальнюю и ближнюю от сетки половину	2
28	Соревнование на большее количество подач без промаха.	1
29	Прием после подачи мяча.	2
30	Прием мяча после перемещения влево и вправо	1
31	Прием мяча после перемещения в разные зоны площадки	1
32	Прием подачи и первая передача в зону нападения	2
33	Совершенствование изученных элементов. Правила игры в волейбол.	1
34	Учебно – тренировочные игры.	4
35	Прямой нападающий удар: ритм разбега в три шага.	1
36	Прямой нападающий удар: остановка, прыжок, работа рук.	1
37	Прямой нападающий удар; ударное движение кистью по мячу стоя на коленях на гимнастическом мате.	1
38	Прямой нападающий удар; ударное движение кистью по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке.	1
39	Прямой нападающий удар; ударное движение кистью по мячу стоя у стены.	1
40	Прямой нападающий удар; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с места и разбега	1
41	Прямой нападающий удар через сетку с собственного наброса из зон 4, 2 и подброшенным партнером (зоны 4, 2)	2
42	Прямой нападающий удар с передачи (зоны 3, 4, 2).	2
43	СФП. Совершенствование изученных элементов.	10
44	Обучение техники блокирования мяча	1
45	Закрепление и совершенство техники блокирования мяча: одиночное блокирование	2
46	Блокирование; одиночное блокирование «ластами» поролоновых мячей в зонах 2, 3, 4.	1
47	Блокирование; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (зона 2, 3, 4).	3
48	Правила игры в волейбол. Жесты судейства	2
49	Схема игры 4-2.	8
50	Выбор места для отбивания мяча через сетку, двумя руками сверху, кулаком, двумя руками снизу, на месте, в прыжке.	2
51	Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, выбор места для подачи.	2
52	Выбор места при блокировании (выход в зону «удара»).	1
53	Выбор места при приеме мяча, подачи.	1
54	Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	1
55	Подачи мяча на точность в зоны, по заданию.	3
56	Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.	3

57	Страховка партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	3
58	Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи.	3
59	Взаимодействие игроков задней и передней линии при первой передаче.	4
60	Система игры со второй передачи игроком передней линии.	4
61	Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой и второй передаче.	6
62	Взаимодействие игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	4
63	Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	4
64	Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	4
65	Учебно – тренировочные игры по заданию.	8
66	Двухсторонняя игра по правилам соревнованиям	6
67	Соревнования по волейболу	6
ИТОГО:		175 часов

III. Содержание программы

На протяжении всего периода обучения волейболисты проходят несколько этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных волейболистов.
- переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для волейбола.

Данная программа предполагает привлечение максимально возможного количества обучающихся и подростков к систематическим занятиям, утверждения здорового образа жизни, всестороннего развития физических способностей и овладение основами волейбола.

Теоретическая подготовка

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течение 5-7 минут.

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом, Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

3. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

4. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность 19 мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

5. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

7. Основы техники и тактики игры. Основные понятия о спортивной технике и тактике игры. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

8. Оборудование и инвентарь. Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки соревнований. Тренажерные устройства, технические средства.

9. Спортивные соревнования. Организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся, в подготовке спортсменов. Правила соревнований по волейболу. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Инструкторская и судейская подготовка

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на 1 году, а также последующие года обучения. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;

- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы воспитывается 25 характер, нравственные качества, идейная убежденность, коллективизм, мотивация положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

2. Развитие процессов восприятия. Специфика волейбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, глазомера, точности восприятия движений, специализированных восприятий. Точность глазомера и периферического зрения находится в прямой зависимости от состояния тренированности. При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительных восприятиях темных цветов утомление наступит быстрее. Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

3. Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий волейболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключения внимания с объекта, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.

У волейболистов необходимо развивать наблюдательность

- умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность

- умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия;

инициативность-умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

5. Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональное состояние оказывает большое влияние на активность волейболистов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий,

чтобы обучающийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

6. Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств- важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно - соревновательной деятельности.

Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист. — это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра).

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

1. Гимнастическая скамейка – 4 шт
2. Гимнастическая стенка – 6-8 шт
3. Сетка волейбольная – 1 шт
4. Свисток – 1 шт
5. Мат гимнастический – 2 шт
6. Секундомер – 1 шт
7. Мяч волейбольный – 30 шт
8. Корзина для мячей – 2 шт
9. Фишки (конусы) – 1 комплект
10. Скакалка – 30 шт
11. Набивной мяч – 10 шт