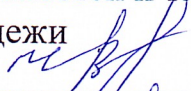


Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное негетиповое общеобразовательное учреждение
«Краевой центр образования»
Региональный центр выявления, поддержки и развития способностей и талантов у
детей и молодежи

СОГЛАСОВАНО

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


«От» коллегии /А.В. Шевелева 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
КГАНОУ КЦО


«От» коллегии /П.С. Черёмухин 2025 г.



**Профильная образовательная программа
«Волейбол 2025» в рамках краевой профильной смены «Чемпионы»**

Возраст обучающихся: 10 - 15 лет
Продолжительность реализации
программы: 10 дней
Объём реализации программа: 56 часов

Составитель программы:
Сидоров Андрей Борисович,
методист Регионального центра выявления,
поддержки и развития способностей
и талантов у детей и молодежи

Место реализации:
Хабаровский край, г. Хабаровск
КГБНОУ КДЦ Созвездие

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»;

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

Пояснительная записка

Профильная образовательная программа «Волейбол 2025» - это программа, направленная на изучение теоретического материала и практико-ориентированную деятельность.

Актуальность. В основе программы лежит идея развития поколения активных, амбициозных, целеустремленных молодых людей, будущего молодого сообщества Хабаровского края. Дальневосточный регион на современном этапе российского общества является перспективным экономически-привлекательным краем для развития различных инновационных технологий. Волейбол в Хабаровском крае является одним из приоритетных направлений.

За последние 5 лет численность занимающихся волейболом, увеличилось в 2,5 раза. Проводится более 45 физкультурных и спортивных мероприятий.

Помимо этого, волейболисты Хабаровского края регулярно выезжают и принимают участие в межрегиональных и всероссийских соревнованиях и занимают призовые места.

С апреля 2023 года в г. Хабаровск была создана профессиональная женская волейбольная команда «Амурские тигрицы», и в этом же году стала победителем чемпионата России высшей лиги «Б» и чемпионом зоны «Сибири и Дальнего Востока», получило право участвовать в высшие лиги «А». В 2024 году была сформирована молодёжная команда «Амурский тигрицы - ДВГАФК» основу которую составляют молодёжь Хабаровского края.

Основной задачей для педагогов края становится обучение и воспитание молодых людей как будущего человеческого ресурса для развития края.

I. Основные положения программы «Волейбол 2025»

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством углубленного изучения спортивной игры волейбол, воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи, повышение уровня спортивного мастерства.

Задачи:

1. Сформировать устойчивую мотивацию к систематическим занятиям избранным видом спорта.
2. Освоить базовый объем общей физической подготовки.
3. Воспитать физические качества (скоростно-силовых, ловкости, быстроты, гибкости) в соответствии с сенситивными периодами их развития.
4. Совершенствовать технику и тактику игры в волейбол.
5. Развить креативное мышление (умение предугадывать тактику игры противника).

Участники программы: программа ориентирована на обучающихся 10 - 15 лет.

Срок реализации программы: 21.11.2025 г. – 02.12.2025 г.

Объем реализации программа: 56 часов

Форма обучения: – очная

Ожидаемые результаты освоения программы:

В процессе освоения программы планируется, что каждый обучающийся приобретет умения и навыки в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история возникновения и развития волейбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу; федеральные стандарты спортивной подготовки по волейболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при игре в волейбол.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике соревновательной деятельности волейболистов;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области игры в волейбол:

- овладение основами техники и тактики в волейболе, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по волейболу.

II. Учебно-методический план (младшая группа)

№	Название темы:	Кол-во часов
1	Совершенствование перемещений игрока. Совершенствование передачи и прием мяча снизу и сверху, на месте и после перемещения. Совершенство техники верхней подачи мяча.	12
2	Совершенствование перемещений игрока. Совершенство техники второй передачи мяча из зоны площадки 2,3,4 Совершенство техники нападающего удара и блокирования мяча.	10
3	Групповые и командные тактические действия в нападении и защите по системе 4/2 Учебно-тренировочная игра по заданию.	10
4	Тренажерный зал: Развитие специальных физических качеств волейболистов (Мышцы нижних конечностей)	6
5	Тренажерный зал: Развитие специальных физических качеств волейболистов (Мышцы верхнего плечевого пояса)	6
6	Бассейн (свободное плавание)	8

7	Двухсторонняя учебная игра	4
	ИТОГО:	56

III. Содержание программы

№ ПАРЫ	ТЕМА	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
21 ноября – день заезда		
22 ноября (суббота)		
1 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенствование технических приёмов игры передача и прием мяча снизу и сверху, на месте и после перемещения. Совершенство техники верхней подачи мяча.	Спортивный зал
2 пара	Бассейн (свободное плавание)	Бассейн
3 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенство техники второй передачи мяча из зоны площадки 2,3,4 Совершенство техники нападающего удара и блокирования мяча.	Спортивный зал
23 ноября (воскресенье)		
1 пара	Тренажерный зал: Развитие специальных физических качеств волейболистов (мышцы верхнего плечевого пояса)	Тренажерный зал
2 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенствование технических приёмов игры передача и прием мяча снизу и сверху, на месте и после перемещения. Совершенство техники верхней подачи мяча.	Спортивный зал
24 ноября (понедельник)		
1 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенствование технических приёмов игры: передача и прием мяча после подачи: снизу и сверху, на месте в прыжке и после перемещения. Совершенство техники верхней подачи мяча.	Спортивный зал
2 пара	Тренажерный зал: Развитие специальных физических качеств волейболистов (Мышцы нижних конечностей)	Тренажерный зал
3 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенство техники второй передачи мяча из зоны площадки 2,3,4	Спортивный зал

	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования мяча.	
25 ноября (вторник)		
1 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенствование передачи и прием мяча снизу и сверху, на месте и после перемещения. Совершенствование техники верхней подачи мяча.	Спортивный зал
2 пара	Бассейн (свободное плавание)	Бассейн
3 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенствование техники второй передачи мяча из зоны площадки 2,3,4 Совершенствование техники нападающего удара и блокирования мяча.	Спортивный зал
26 ноября (среда)		
1 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенствование передачи и прием мяча снизу и сверху, на месте и после перемещения. Совершенствование техники верхней подачи мяча.	Спортивный зал
2 пара	Тренажерный зал: Развитие специальных физических качеств волейболистов (Мышцы верхнего плечевого пояса)	Тренажерный зал
3 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенствование техники второй передачи мяча из зоны площадки 2,3,4 Совершенствование техники нападающего удара и блокирования мяча.	Спортивный зал
27 ноября (четверг)		
1 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенствование передачи и прием мяча снизу и сверху, на месте и после перемещения. Совершенствование техники верхней подачи мяча.	Спортивный зал
2 пара	Тренажерный зал: Развитие специальных физических качеств волейболистов (Мышцы нижних конечностей)	Тренажерный зал
3 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенствование техники второй передачи мяча из зоны площадки 2,3,4 Совершенствование техники нападающего удара и блокирования мяча.	Спортивный зал
28 ноября (пятница)		

1 пара	Групповые и командные тактические действия в нападении и защите по системе 4/2 Учебно-тренировочная игра по заданию.	Спортивный зал
2 пара	Бассейн (свободное плавание)	Бассейн
3 пара	Групповые и командные тактические действия в нападении и защите по системе 4/2 Учебно-тренировочная игра по заданию.	Спортивный зал
29 ноября (суббота)		
1 пара	Групповые и командные тактические действия в нападении и защите по системе 4/2 Учебно-тренировочная игра по заданию.	Спортивный зал
2 пара	Тренажерный зал: Развитие специальных физических качеств волейболистов (Мышцы верхнего плечевого пояса)	Тренажерный зал
3 пара	Групповые и командные тактические действия в нападении и защите по системе 4/2 Учебно-тренировочная игра по заданию.	Спортивный зал
30 ноября (воскресенье)		
1 пара	Бассейн (свободное плавание)	Бассейн
2 пара	Групповые и командные тактические действия в нападении и защите по системе 4/2 Учебно-тренировочная игра по заданию.	Спортивный зал
1 декабря (понедельник)		
1 пара	Двухсторонняя учебная игра	Спортивный зал
2 пара	Тренажерный зал: Развитие специальных физических качеств волейболистов (Мышцы нижних конечностей)	Тренажерный зал
3 пара	Двухсторонняя учебная игра	Спортивный зал
02 декабря – день отъезда		

IV. Учебно-методический план (старшая группа)

№	Название темы:	Кол-во часов
1	Совершенствование перемещений игрока.	8

	Совершенствование технических приёмов игры передача и прием мяча после подачи: снизу и сверху, на месте в прыжке и после перемещения. Совершенство техники верхней подачи мяча.	
2	Совершенствование перемещений игрока. Совершенство техники второй передачи мяча из зоны 2,3,4, из глубины площадки. Совершенство техники нападающего удара и блокирования мяча.	8
3	Совершенствование перемещений игрока. Совершенствование технических приёмов игры. Скидывание мяча в пустую зону и при блокировании нападающего удара. Страховка при блокировании и нападающем ударе. Верхняя подача мяча в прыжке.	6
4	Страховка при блокировании и нападающем ударе. Групповые и командные тактические действия в нападении и защите Учебно-тренировочная игра.	6
5	Отработка командных действий в защите и нападении по системе 5/1 в процессе игры. Учебно-тренировочная игра по заданию.	6
6	Тренажерный зал: Развитие специальных физических качеств волейболистов (Мышцы нижних конечностей)	6
7	Тренажерный зал: Развитие специальных физических качеств волейболистов (Мышцы верхнего плечевого пояса)	6
8	Бассейн (свободное плавание)	8
9	Двухсторонняя учебная игра	2
	ИТОГО:	56

V. Содержание программы

№ ПАРЫ	ТЕМА	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
21 ноября – день заезда		
22 ноября (суббота)		
1 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенствование технических приёмов игры передача и прием мяча после подачи: снизу и сверху, на месте в прыжке и после перемещения. Совершенство техники верхней подачи мяча.	Спортивный зал
2 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенство техники второй передачи мяча из зоны 2,3,4, из глубины площадки.	Спортивный зал

	Совершенство техники нападающего удара и блокирования мяча.	
3 пара	Бассейн (свободное плавание)	Бассейн
23 ноября (воскресенье)		
1 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенствование технических приёмов игры передача и прием мяча после подачи: снизу и сверху, на месте в прыжке и после перемещения. Совершенство техники верхней подачи мяча.	Спортивный зал
2 пара	Тренажерный зал: Развитие специальных физических качеств волейболистов (мышцы верхнего плечевого пояса)	Тренажерный зал
24 ноября (понедельник)		
1 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенствование технических приёмов игры: передача и прием мяча после подачи: снизу и сверху, на месте в прыжке и после перемещения. Совершенство техники верхней подачи мяча.	Спортивный зал
2 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенство техники второй передачи мяча из зоны 2,3,4, из глубины площадки. Совершенство техники нападающего удара и блокирования мяча.	Спортивный зал
3 пара	Тренажерный зал: Развитие специальных физических качеств волейболистов (Мышцы нижних конечностей)	Тренажерный зал
25 ноября (вторник)		
1 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенствование технических приёмов игры передача и прием мяча после подачи: снизу и сверху, на месте в прыжке и после перемещения. Совершенство техники верхней подачи мяча.	Спортивный зал
2 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенство техники второй передачи мяча из зоны 2,3,4, из глубины площадки. Совершенство техники нападающего удара и блокирования мяча.	Спортивный зал
3 пара	Бассейн (свободное плавание)	Бассейн
26 ноября (среда)		
1 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенствование технических приёмов игры.	

	Скидывание мяча в пустую зону и при блокировании нападающего удара. Страховка при блокировании и нападающем ударе. Верхняя подача мяча в прыжке.	Спортивный зал
2 пара	Страховка при блокировании и нападающем ударе. Групповые и командные тактические действия в нападении и защите Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал
3 пара	Тренажерный зал: Развитие специальных физических качеств волейболистов (Мышцы верхнего плечевого пояса)	Тренажерный зал
27 ноября (четверг)		
1 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенство техники второй передачи мяча из зоны 2,3,4, из глубины площадки. Совершенство техники нападающего удара и блокирования мяча.	Спортивный зал
2 пара	Страховка при блокировании и нападающем ударе. Групповые и командные тактические действия в нападении и защите Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал
3 пара	Тренажерный зал: Развитие специальных физических качеств волейболистов (Мышцы нижних конечностей)	Тренажерный зал
28 ноября (пятница)		
1 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенствование технических приёмов игры. Скидывание мяча в пустую зону и при блокировании нападающего удара. Страховка при блокировании и нападающем ударе. Верхняя подача мяча в прыжке.	Спортивный зал
2 пара	Отработка командных действий в защите и нападении по системе 5/1 в процессе игры. Учебно-тренировочная игра по заданию.	Спортивный зал
3 пара	Бассейн (свободное плавание)	Бассейн
29 ноября (суббота)		
1 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенствование технических приёмов игры. Скидывание мяча в пустую зону и при блокировании нападающего удара. Страховка при	Спортивный зал

	блокировании и нападающем ударе. Верхняя подача мяча в прыжке.	
2 пара	Страховка при блокировании и нападающем ударе. Групповые и командные тактические действия в нападении и защите Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал
3 пара	Тренажерный зал: Развитие специальных физических качеств волейболистов (Мышцы верхнего плечевого пояса)	Тренажерный зал
30 ноября (воскресенье)		
1 пара	Отработка командных действий в защите и нападении по системе 5/1 в процессе игры. Учебно-тренировочная игра по заданию.	Спортивный зал
2 пара	Бассейн (свободное плавание)	Бассейн
1 декабря (понедельник)		
1 пара	Отработка командных действий в защите и нападении по системе 5/1 в процессе игры. Учебно-тренировочная игра по заданию.	Спортивный зал
2 пара	Двухсторонняя учебная игра	Спортивный зал
3 пара	Тренажерный зал: Развитие специальных физических качеств волейболистов (Мышцы нижних конечностей)	Тренажерный зал
02 декабря – день отъезда		