

муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»
(МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей
Дзержинского района»)

СОГЛАСОВАНО
Методический совет
от «01» октября 2025 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
Директор М.В. Мирошникова
Приказ № 01-07-01 от 01.10.2025 г.
Принята на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от «01» октября 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейболисты»**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации: 7 месяцев
Возраст обучающихся: 12 – 18 лет

Автор-составитель:
Тюленева Юлия Владиславовна,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2025 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
I. Пояснительная записка	
Актуальность и практическая значимость, классификация, отличительные особенности программы	3
Цель, задачи программы	3
Этапы реализации программы	3
Условия реализации программы	4
Режим организации занятий	4
Формы организации и проведения занятий	4
Ожидаемые результаты	4
Способы отслеживания результатов	5
Формы аттестации (подведения итогов)	5
II. Учебно-тематический план, календарный график	6
III. Содержание программы	7
IV. Обеспечение программы	9
Методическое обеспечение	9
Наглядно-дидактический материал	9
Материально-техническое обеспечение	9
V. Контрольно-измерительные материалы	10
VI. Список литературы	11
VII. Приложения	
1. Методы тренировки	12
2. Методика спортивной тренировки	12
3. Формы организации обучающихся в ходе занятия	13
4. Основные средства обучения и тренировки	13
5. Общая структура разучивания приема	14
6. Структура занятия	14

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и практическая значимость, классификация, отличительные особенности программы

Мир игр богат и разнообразен. Среди них особой популярностью пользуется игра в волейбол. Волейбол одна из захватывающих, увлекательных и интересных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогает в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения игры у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, приобретается привычка к самостоятельному занятию спорту. Волейбол – командная игра, которая, дисциплинирует, воспитывает чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Игра развивает не только физические качества ребенка, но, и мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает чувство и способность к быстрым чередованиям напряжения и расслабления мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов, укрепляет костную, сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы растущего организма.

Актуальность и практическая значимость (педагогическая целесообразность) программы состоит в том, что волейбол – это эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейболисты» имеет физкультурно-спортивную направленность, к ее отличительным особенностям относится:

- организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной и разнополой группы;
- дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2022 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (в том числе многоуровневых) Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г.;
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4. 3648-20);
- Устав и локальные акты учреждения.

В основу разработки содержания программы положены работы Ашмарина Б.А., Богена М.М., Лапутина А.М. и других специалистов в области физической подготовки детей.

Программа реализуется в Дзержинском муниципальном районе г. Ярославля (городская местность).

Цель программы

Формирование здорового образа жизни через занятие волейболом и реализация тренировочного процесса на этапе спортивно-оздоровительной подготовки.

Задачи

- овладение теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками в волейболе с их последующим совершенствованием;
- развитие физических качеств, а также духовно - нравственных качеств личности ребенка;
- укрепление здоровья и привитие основ здорового образа жизни.

Этапы реализации программы

Данная программа рассчитана на 7 месяцев обучения.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов, тактических действий и теоретических знаний.

Дети занимаются по собственному желанию и с согласия их родителей (законных представителей), на основании заявления и медицинской справки. Нагрузка четко регламентирована, соответствует санитарно-гигиеническим нормам и возрастным особенностям детей. Для предупреждения детского переутомления используется разумное чередование разнообразных форм и методов активной деятельности и отдыха. Занятия проводятся как в спортивном зале, так и на свежем воздухе.

Условия реализации программы

Данная программа рассчитана на детей 12 – 18 лет.

Комплектование групп происходит на основе существующих нормативных документов, действующего Устава учреждения. К обучению допускаются дети при отсутствии медицинских противопоказаний.

Наполняемость одной группы – 10-15 человек.

Режим организации занятий

Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа каждое или 2 раза в неделю по 3 академических часа (общее количество часов за 7 месяцев – 168 ч).

Формы организации и проведения занятий

Все формы занятий проводятся на основе современной методики тренировки. Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- Тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- Тренировки по индивидуальным планам;
- Инструкторская и судейская практика;
- Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся;
- Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.

Ожидаемые результаты

- укрепление здоровья, развитие физических качеств;
- воспитание морально-волевых качеств спортсмена;
- развитие эмоционально-волевой сферы, коммуникативных умений;
- привитие устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- овладение основами теоретических знаний и практических умений в волейболе;

- формирование основ здорового образа жизни.

По окончании учебного курса дети должны **знать**:

- Историю развития волейбола;
- Правила техники безопасности;
- Правила игры в волейбол;
- Терминологию волейбола.

По окончании учебного курса дети должны **уметь**:

- Выполнять передачу, прием, подачу мяча, нападающие удары и постановку блока;
- Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- Обладать тактикой нападения и защиты;
- Судить соревнования по волейболу.
- Владеть навыками: точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, постановки блока, различных видов приема и передачи мяча;
- Применять индивидуальные действия как в нападении, так и в защите;
- Самостоятельно применять все виды перемещений.

Способы отслеживания результатов

В качестве методов диагностики результативности освоения программного материала используются:

- Выполнение контрольных нормативов
- Проведение бесед, опросов
- Наблюдение

Формы аттестации (подведения итогов)

- Соревнования
- Товарищеские встречи
- Контрольные игры
- Беседы по теоретическим вопросам
- Контрольные нормативы

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Названия разделов	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие, инструктаж безопасности	2	1	1
2.	Теоретическая подготовка	15	15	-
3.	Физическая подготовка:			
	Общая физическая подготовка	25	-	25
	Специальная физическая подготовка	25	-	25
4.	Техническая подготовка	25	-	25
5.	Тактическая подготовка	25	-	25
6.	Психологическая подготовка	3	3	-
7.	Соревнования, товарищеские встречи	10	-	10
8.	Игровая подготовка	28	-	28
9.	Контрольные нормативы	4	-	4
10.	Инструкторская и судейская практика	4	2	2
11.	Заключительное занятие	2	1	1
	Итого:	168	22	146

КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК

Название программы	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в I полугодии	Кол-во часов во II полугодии	Кол-во часов в год	Кол-во часов по программе
Волейболисты	6	24	48	120	168	168

Начало реализации программы – первая неделя ноября.

Окончание реализации программы – последняя неделя мая.

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с детьми. Основные правила объединения. Структура занятий. Инструктаж безопасности: понятие «безопасности», правила поведения в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, противопожарная безопасность.

Практические задания: задания «эвакуация при пожаре», «страховка» на закрепление правил безопасности. Подвижных игр и эстафеты.

2. Раздел «Теоретическая подготовка»

Теория: В раздел включены темы:

- история возникновения волейбола;
- значение двигательной активности в укреплении здоровья и физическом развитии;
- предупреждение травматизма;
- составляющие здорового образа жизни;
- характеристика технической и тактической подготовки;
- оборудование и инвентарь;
- правила игры;
- правила судейства, жесты;
- предстартовые состояния, как справиться со стрессом;
- формы организации здоровьесберегающей деятельности;
- вредные привычки и их последствия.

3. Раздел «Физическая подготовка»:

Общая физическая подготовка

Практические задания:

- общеразвивающие упражнения (разминка);
- развитие физических качеств (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость);

Специальная физическая подготовка

Практические задания:

- задания и упражнения, обеспечивающие эффективность игровой деятельности;
- игровые приемы, необходимые для индивидуальной и коллективной деятельности;
- упражнения и задания на развитие мышления и творческих способностей, обеспечивающих рациональный выбор и успешное применение средств и методов ведения спортивной борьбы.

4. Раздел «Техническая подготовка»

Практические задания:

- техника игры в нападении (стойка, перемещения, подачи мяча, передачи мяча,
- техника игры в защите (техника перемещений, стойка, выпады, падения, владение мячом – прием, блокирование).

5. Раздел «Тактическая подготовка»

Практические задания:

- тактика игры в нападении (командные действия, комбинации, индивидуальные действия);
- тактика игры в защите (командные действия, индивидуальные действия, групповые действия).

6. Раздел «Психологическая подготовка»

Теория:

- психическая саморегуляция;
- предстартовые состояния;
- режим работы и отдыха.

7. Раздел «Соревнования, товарищеские встречи»**Практические задания:**

- товарищеские встречи;
- контрольные игры;
- соревнования разного уровня.

8. Раздел «Игровая подготовка»**Практические задания:**

- двусторонняя игра с разной сложностью заданий и разных условиях.

9. Раздел «Контрольные нормативы»**Практические задания:**

- прыжок в длину с места (см);
- поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз);
- челночный бег 4x9 (сек.);
- прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во раз).

10. Раздел «Инструкторская и судейская практика»**Теория:**

- правила игры;
- методика судейства;
- терминология.

Практические задания:

- судейство игр на занятии, на товарищеских играх;
- судейские жесты.

11. Раздел «Заключительное занятие»**Теория:**

- подведение итогов, награждение лучших спортсменов.

Практические задания:

- спортивный праздник – соревнование.

IV. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

Методы обучения

Словесные:

- Объяснение
- Рассказ
- Беседа
- Указания
- Замечания
- Распоряжения и команды

Наглядные:

- Показ
- Демонстрация наглядных пособий
- Просмотр видеозаписей
- Просмотр игр, соревнований

Практические:

- Метод упражнений (метод целостного обучения, метод расчлененного обучения)
- Игровой метод
- Соревновательный метод

Методы воспитания морально-волевых и личностных качеств

- Метод поощрения
- Метод группового воздействия
- Организация самостоятельного выполнения заданий
- Метод ситуационной тренировки

Методы контроля

- Участие в соревнованиях
- Выполнение упражнений

Наглядно-дидактический материал

- Пособия по виду спорта (игровые комбинации)
- Игровые карточки

Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал
- Волейбольная сетка
- Мячи волейбольные
- Скакалки
- Насос
- Секундомер
- Свистки
- Фишки (кубики)

V. КОНТРОЛЬНО – ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
Контрольные нормативы

Показатели	Критерии			Учебный год		
	Высокий	Средний	Низкий	Входной	Промежуточный	Итоговый
Прыжок в длину с места (см)	186-210	173-185	165-172			
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	96-110	81-95	65-80			
Челночный бег 4x9 (сек.)	9,6-9,3	10,1-9,7	10,8-10,2			
Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во раз)	71-80	61-70	50-60			

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1979.
2. Буйлин, Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов /Ю.Ф. Буйлин. – М.: ФиС, 1981.
3. Готовцев, П.И., Дубровский, В.М. Спортсменам о воспитании /П.И. Готовцев, В.М. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
4. Ивойлов, А.В. Волейбол для всех /А.В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. Колесников, В.Ф. Физическое воспитание / В.Ф. Колесников. – Л., 1985.
6. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры / Ю.И.Портных. – М.: ФиС, 1984
7. Рафин, А.Я. Физическая культура / А.Я. Рафин. – М., 1989.
8. Улькин, В.Н. Физическая подготовка /В.Н. Улькин. – Минск, 1991.
9. Фомин, Н.А., Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов /Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974.

VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Методы тренировки

1. Методы развития физических качеств:

- равномерный;
- переменный;
- повторный;
- интервальный;
- метод максимальной интенсивности;
- сопряженный метод.

2. Методы воспитания морально-волевых и личностных качеств:

- метод поощрения;
- метод группового воздействия;
- самостоятельное выполнение заданий;
- метод самовнушения;
- метод ситуационной тренировки.

Структура тренировочного занятия – трехчастная и состоит из вводной, основной и заключительной части.

Приложение 2

Методика спортивной тренировки

1. Теоретическая подготовка, в процессе которой занимающиеся овладевают специальными знаниями, необходимыми для формирования мировоззренческих позиций, а также успешного использования технико-тактических средств и повышения эффективности непосредственно самой тренировки.
2. Психологическая и морально-волевая подготовка. В качестве основных задач здесь выступает формирование личности, воспитание характера, развитие специальных психических качеств, лежащих в основе игровой деятельности и регуляции поведения спортсмена. Волю спортсмена укрепляют упражнения на выносливость, игры в усложненных и затрудненных условиях. С этой целью можно использовать определенные методы:
 - метод выполнения «до отказа»;
 - метод гандикапа;
 - метод искусственных затруднений;
 - метод определенного задания;
 - метод соревнования.
3. Физическая подготовка. Это процесс, направленный на всестороннее и специальное физическое развитие, совершенствование жизненно важных двигательных качеств, повышение функциональных возможностей и укрепление здоровья занимающихся. Физическая подготовка в спортивных играх складывается из подготовки общей и специальной. Общая подготовка имеет целью разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья и повышение общей работоспособности занимающихся. Специальная подготовка – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей спортсменов.
4. Технико-тактическая подготовка представляет собой процесс овладения специальными знаниями и двигательными навыками, пригодными для использования в игровых условиях, развития тактического мышления и творческих способностей занимающихся.
5. Меры безопасности и профилактика травматизма.

Формы организации обучающихся в ходе занятия

Для реализации данной образовательной программы используются индивидуальные, групповые и командные занятия. Индивидуальная форма организации отвечает задачам обучения, закрепления и совершенствования отдельных игровых приемов и развития физических качеств. При этом педагог дает задания (общие или индивидуальные), а сам наблюдает за выполнением, исправляет в индивидуальном порядке допускаемые ошибки.

Групповая форма применяется при решении зада физической и технико-тактической подготовки. Разделив обучающихся на подгруппы, педагог определяет им задание (общее для всех или различное). Это позволяет лучше контролировать ход выполнения и создавать более разнообразные условия для закрепления и совершенствования. Задание преимущественно организуется поточным методом. При этом всем дается одно и то же задание и каждый участник выполняет его в порядке очередности, друг за другом. Другая разновидность групповой формы – круговая тренировка. Создаются несколько подгрупп, которые занимают места по станциям. Здесь за обусловленное время (определенное число раз) выполняют упражнение, а затем в паузу отдыха переходят на следующую станцию. Так повторяется, пока не будет пройден весь круг.

Командная тренировка. Ее назначение – овладение технико-тактическим мастерством, сплочение команды и подготовка к соревнованиям. При этом преимущественно используют одновременное выполнение упражнений под наблюдением педагога, что получило название фронтального метода.

Основные средства обучения и тренировки

- 1) Основные
- 2) Вспомогательные

Основные – это упражнения, взятые непосредственно из содержания изучаемой спортивной игры.

Вспомогательные – эти упражнения не имеют такой тесной связи с содержанием игры и делятся на:

1. Общеразвивающие.
- 2.Специально подготовительные.

Общеразвивающие – это упражнения, с помощью которых создаются предпосылки для овладения основами игровой деятельности, достигается всесторонняя физическая подготовленность и оздоровление занимающихся. Они обеспечивают развитие важнейших физических качеств.

Специальное подготовительные упражнения направлены на приобретение специальных качеств, необходимых для данного вида игры, и овладение игровыми приемами. Они подразделяются на собственно подготовительные и подводящие.

Подготовительные упражнения способствуют развитию специальных физических качеств. Это разнообразные упражнения без предметов и с предметами, игры и эстафеты.

Подводящие упражнения предназначены для облегчения усвоения разучиваемого двигательного действия. В качестве подводящих используют отдельные фазы сложно координированного движения или все движения в относительно облегченных условиях. Это могут быть имитационные упражнения (без мяча) и упражнения на тренажере.

Важным средством обучения и тренировки являются естественные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические факторы (личная гигиена, режим, средства восстановления).

Приложение 5***Общая структура разучивания приема***

Обучение игровым приемам строится на основе учета общих закономерностей формирования двигательных навыков. В соответствии с этим процесс разучивания отдельного технико-тактического приема складывается из пяти условно разделяемых фаз:

- Ознакомление с приемом
- Изучение в упрощенных условиях
- Закрепление в усложняющейся обстановке
- Закрепление в игре
- Совершенствование в условия соревнования.

Приложение 6***Структура занятия***

Каждое занятие отводится для решения определенных частных задач, но поскольку все занятия связаны между собой единой целью и назначением, их использование обеспечивает достижение общих целей обучения и тренировки.

Каждое занятие строится и проводится так, чтобы одновременно решать все задачи учебно-воспитательного процесса. Поэтому в каждом из них ставятся конкретные задачи и подбирают соответствующий комплекс упражнений. Само занятие строят по определенному плану, позволяющему распределить материал в нужной последовательности и использовать необходимые методы проведения.

План занятия предусматривает его деление на несколько взаимосвязанных частей, в которых решаются различные задачи:

1. Подготовительная часть. Цель – организовать и подготовить обучающихся к выполнению основной части занятия. В ней используют строевые и порядковые, общеразвивающие и специально – подготовительные упражнения, подвижные игры. Общая продолжительность – 20 – 30% времени занятия.
2. Основная часть. Занимает 70 – 80% времени. Направлена на решение учебных задач – овладение специальными знаниями и навыками и их совершенствование. Это достигается с помощью общеподготовительных, подводящих и специальных упражнений.
3. Заключительная часть. Ее продолжительность 5 – 10% времени. Цель – постепенное снижение нагрузки и подготовку занимающихся к последующей деятельности. С помощью различных упражнений (строевых, на внимание и расслабление, дыхательных) создают условия для ускорения восстановительных процессов. Это, как правило, упражнения с малой интенсивностью, несложные по координации.