

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Ненецкого автономного округа
«Детско-юношеский центр «Лидер»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 15
от 02 июня 2025 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008FAE467420A789B94E8F26ECF11955DE
Владелец: Плесовских Олег Вячеславович
Действителен: с 01.06.2026 до 25.08.2027

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО НАО
«ДЮЦ Лидер»
О.В. Плесовских
2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
«Волейбол «ДЮЦ Лидер»**

возраст учащихся 7-18 лет
срок реализации программы - 3 года
количество часов - 666
ID – номер программы в Навигаторе -

Тренеры – преподаватели:
Чупров Юрий Иванович
Ледков Алексей Вячеславович

г. Нарьян-Мар
2024 г.

Содержание

1. Паспорт программы -----	3
2. Пояснительная записка-----	4
3. Режим учебного процесса-----	7
4. Учебный план-----	8
5. Календарный учебный график-----	9
6. Содержание изучаемого курса -----	10
7. Планируемые результаты-----	12
8. Формы и периодичность текущего контроля, и промежуточная аттестация (оценочные средства) -----	13
9. Материально-техническое обеспечение -----	15
10. Список литературы и электронных информационных ресурсов-----	16

Паспорт программы

Ф.И.О. автора/ авторов	Чупров Юрий Иванович Ледков Алексей Вячеславович
Полное наименование наименование центра	Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер»
Направленность Программы	Физкультурно-спортивная
Продолжительность реализации программы	3 года
Объём часов по годам обучения	666 часов
Возраст учащихся	7-18 лет
Цель программы	Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через освоение знаний и умений спортивной игры «Волейбол».
Сроки реализации программы	2024-2027 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования детей Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер» физкультурно-спортивной направленности «Волейбол «Лидер» (далее – Программа) разработана и составлена в соответствии с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования:

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.12.2024) «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);

Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629);

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391);

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41, с изменениями на 27 октября 2020 года);

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПиН 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);

Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер»;

Локальные акты учреждения.

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения базовый.

Актуальность Программы. Программа составлена с учетом современных тенденций в подготовке юных волейболистов. При разработке программы использовались методики работы с детьми в спортивных секциях общеобразовательных организаций и организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Спортивная секция по волейболу создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития 4 своего таланта. По своему воздействию спортивная игра в волейбол

является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивной игры в волейбол являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча

Новизна данной Программы в том, что она направлена на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. В ней интегрированы физическая и интеллектуальная подготовка.

Воспитательная работа состоит в развивающих, познавательных и воспитательных возможностях волейбола. Разнообразие форм спортивно-оздоровительной деятельности способствует развитию ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, воспитывает патриотизм, повышает творческую активность. Успешное освоение Программы позволяет обеспечить адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни.

Воспитательная работа включает в себя информирование о вреде употребления алкоголя, пользе здорового питания, важности физической активности и общения со сверстниками. Приобщение к основам здорового и трезвого образа жизни необходимо для формирования соответствующих навыков. Работа по профилактике алкогольной зависимости заключается в систематическом объяснении негативных последствий употребления алкоголя, укреплении моральных принципов и самосознания детей.

Язык реализации - русский.

Форма обучения – очная.

В случае введения ограничительных мер на реализацию дополнительных общеобразовательных программ в очном формате, связанных с санитарно-эпидемиологической обстановкой, возможно проведение занятий с применением электронной информационно-образовательной среды. Использование дистанционных образовательных технологий подразумевает такой режим обучения, при котором обучающийся осваивает дополнительную общеобразовательную программу или её часть полностью удаленно.

Цель – формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через освоение знаний и умений спортивной игры «Волейбол».

Задачи:

- развить основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, гибкость, координацию движений);
- укрепить здоровье, повысить уровень физической подготовки детей, воспитание волевых качеств целеустремленности, настойчивости, инициативы, ответственности, чувства бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований;
- содействие развитию коллектива, созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворению потребности детей в общении;
- содействие правильному физическому развитию обучающихся;
- привитие интереса к занятиям волейболом как активной познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;
- содействие развитию гармоничной, многогранной личности, стремящейся к постоянному росту, усвоение и закрепление на практике базовых знаний техники и тактики волейбола.

Программа разработана на три года обучения, на 666 часов. Обучение рассчитано на детей и подростков 7-18 лет.

Режим учебного процесса

Срок освоения программы	Количество обучающихся в группе	Количество часов в неделю	Возраст обучающихся
3 года обучения	12-15	6	7-18 лет

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов							Форма контрол я
		1 год		2 год		3 год		всего	
		теория	практик а	теория	практик а	теория	практик а		
1	Общая физическая подготовка		156		156		156	468	практич еские задания
2	Специальная физическая подготовка		39		39		39	117	практич еские задания, тесты
3	Технико- тактическая подготовка		18		18		18	54	тесты
4	Теоретическ ая подготовка	3		3		3		9	тесты
5	Психологиче ская	4		4		4		12	беседа
6	Контрольно- проверочные мероприятия		2		2		2	6	выполне ние практич еских заданий, как индивид уально, так и группой , тестиро вание
Итого:		7	215	7	215	7	215	666	

Календарный учебный график

Виды подготовки	всего	месяц									
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Общая физическая подготовка	156	18	18	18	17	13	17	19	19	17	
Специальная физическая подготовка	39	4	4	5	4	5	4	4	5	4	
Технико-тактическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Теоретическая подготовка	3		1			1	1				
Психологическая подготовка	4	1		1	1					1	
Контрольно-проверочные испытания	2	1								1	
Всего часов	222	26	25	24	24	21	23	25	26	25	

Содержание изучаемого курса

1. Общая физическая подготовка.

Развитие силы. Развитие быстроты. Развитие выносливости. Развитие ловкости. Развитие гибкости

2. Специальная физическая подготовка.

Стойки и перемещения. Базовые элементы стоек и перемещений. Базовые элементы верхней передачи мяча. Базовые элементы нижней передачи мяча. Базовые элементы верхней и нижней подачи. Базовые элементы нападающего удара. Базовые элементы одиночного и группового блокирования.

3. Техничко-тактическая подготовка.

Капитан команды. Связующий игрок. Диагональный игрок. Доигровщик. Центральный блокирующий. Атака первым темпом. Комбинации в команде.

4. Теоретическая подготовка.

Техника безопасности на занятиях по волейболу. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Самоконтроль и его роль в занятиях спортом. Причины травматизма, профилактика травматизма. История возникновения и развития волейбола в России.

5. Психологическая подготовка.

Предсоревновательная психологическая подготовка волейболистов. Психологическая подготовка волейболистов в процессе тренировочной деятельности.

6. Контрольно-проверочные испытания.

Контрольные испытания по общей физической подготовке обучающихся.

Контрольные испытания технической подготовки обучающихся.

Для реализации данной Программы в ГБУ ДО НАО «ДЮЦ «Лидер» используется учебно-материальная база.

При организации образовательного процесса Программа предусматривает рациональное сочетание традиционных форм и методов проведения занятий и инновационных технологий.

При формировании теоретических знаний используются следующие виды занятий: устное изложение учебного материала, обсуждение изучаемого материала, беседы, показ (демонстрация), упражнение (тренировка), практическая и самостоятельная работа, встречи, с использованием видеоматериалов.

Методы и средства обучения:

Практические занятия проводятся с целью закрепления и совершенствования обучающимися ранее приобретенных навыков и умений, отработки коллективных действий, а также для сплочения коллектива. В практике обучения применяется известный принцип: «Делай, как я». Следовать образцовому примеру, проявляя творческий подход.

Устное изложение учебного материала в виде объяснения, рассказа и лекции.

Обсуждение изучаемого материала применяется для углубления, закрепления и систематизации знаний. Оно осуществляется в ходе бесед, классно-групповых занятий.

Беседа представляет собой способ усвоения знаний обучающимися путём ответов на вопросы. Она является для обучающихся процессом решения логически связанных между собой теоретических и практических задач.

Класно-групповое занятие во многом напоминает развёрнутую беседу. Однако теоретические и практические вопросы обсуждаются на нём более основательно, чем в ходе беседы. Обучающиеся не просто отвечают на вопросы, а глубоко анализируют факты и явления, сами делают обобщение и выводы, углубляют и расширяют свои знания.

Кроме этого, используются активные игровые формы деятельности. состязательного характера: турнир, викторина, дискуссия, игра на развитие внимания, памяти, наблюдательности, глазомера, которые активизируют познавательную деятельность обучающихся, а также создают на занятиях обстановку соревнования и состязательности.

Показ (демонстрация) – наиболее эффективный путь обучения разучиваемым действиям. Метод показа представляет собой совокупность приёмов и действий, с помощью которых у обучаемых создаётся наглядный образ изучаемого предмета, формируются конкретные представления.

Упражнение (тренировка). Под методом упражнений понимается многократное, сознательное и усложняющееся повторение определённых приёмов и действий в целях выработки и совершенствования у обучающихся навыков и умений. В ходе упражнений обучающиеся овладевают практическими приёмами.

Практическая работа выполняется, как правило после того, как будет усвоен определённый объём знаний, навыков и умений. В ходе работы усвоенное ранее закрепляется, компенсируется, совершенствуется.

Самостоятельное изучение учебного материала является важнейшим методом учёбы. Метод самостоятельного изучения материала – это совокупность приёмов

и способов, с помощью которых обучаемые без непосредственного участия педагога закрепляют ранее приобретённые знания, навыки и умения, а также овладевают новыми. Основными видами самостоятельной работы являются работа с печатными источниками, самостоятельные тренировки, коллективный просмотр учебных видеофильмов.

Планируемые результаты

Результатом освоения Программ по командным игровым видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях.

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся будут знать:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;
- федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- 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, режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей физической подготовки обучающиеся будут уметь:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта приобретут навыки:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области специальной физической подготовки обучающиеся приобретут навыки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства, освоение скоростной техники;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Формы и периодичность текущего контроля, и промежуточная аттестация (оценочные средства)

С целью установления соответствия результатов освоения данной Программы заявленным целям и планируемым результатам проводится промежуточная аттестация. В течение всего процесса обучения осуществляется текущий и тематический контроль. Формы контроля различны: применяются как запланированные, так и скрытые формы.

Вид контроля	Форма контроля	Сроки контроля
Входной контроль	Опрос, анкетирование детей	Сентябрь
Промежуточный контроль	1. Тестирование 2. Выполнение практических заданий	Сентябрь Май
Промежуточная аттестация	1. Тестирование 2. Выполнение практических заданий, как индивидуально, так и группой	По окончании обучения на каждом уровне программы или по окончании всего периода обучения по Программе

Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ГБУ ДО НАО «ДЮЦ «Лидер с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками и волейбольной сеткой.

1. Кабинет, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам освещения и температурного режима;
2. Шкаф для хранения методических пособий;
3. Компьютер;
4. Информационное обеспечение:
 - методические разработки по темам Программы;
 - подборка информационной справочной литературы;
 - наглядные пособия по темам;
 - инструктаж последовательного выполнения работы;
 - диагностические методики для определения уровня ЗУН и творческих способностей детей;
 - новые педагогические технологии в образовательном процессе;
 - видео и фотоматериалы.
5. Спортивный инвентарь:
 - волейбольные мячи - 30 штук;
 - набивные мячи - на каждого обучающегося;
 - перекладины для подтягивания в висе;
 - гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
 - волейбольная сетка;
 - гимнастические маты;
 - баскетбольные и теннисные мячи - 10-15 штук;
6. Спортивные снаряды:
 - тренажёры (Алексеева) для изучения нападающего удара и подачи;
 - волейбольная пушка для изучения приема подачи мяча.

Список литературы и электронных информационных ресурсов

1. Банников А.М., Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
 2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
 3. Беляева А.В. Савина М.В. Волейбол - М., 2000.
 4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе - М., 1978.
 5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист - М., 1988.
 6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол - М., 1991.
 7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства - М., 1998.
 8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу - Иркутск, 1999.
 9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог - Иркутск, 1999.
 10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте - Киев, 1999.
 11. Кофма Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры - М, 1998.
 12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта -М., 1998.
 13. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов - М, 1982.
 14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте - Киев, 1997.
 15. Система подготовки спортивного резерва - М., 1999.
 16. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки - М., 1995.
- http://chaika-nnov.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=96&Itemid=575
- <https://www.myprotein.ru/blog/motivatsia/sportivnaya-psixologiya/>
- <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-podgotovka-sportsmenov-vysokogo-klassa-k-mezhdunarodnym-sorevnovaniyam>
- https://www.sportacadem.ru/tat/obrazovanie/studentu/materialy_lekcij/fizkultura/povysheniye_professionalnogo_masterstva/k_p_n_professor_ahatov_a_m1/psihologicheskaya_podgotovka_sportsmenov/
- <https://infourok.ru/vliyanie-kulturnogo-razvitiya-lichnosti-po-otnosheniyu-k-samomu-sebe-sistema-znaniy-o-zdorove-napravlennost-povedeniya-cheloveka-3757905.html>
- <http://cgon.rosпотреbnadzor.ru/content/62/781/>
- <https://zen.yandex.ru/media/id/5d9c3e48bd639600b059d9ba/10-upraiznenii-kotorye-sdelaiut-vas-atletom-za-3-mesiaca-v-domashnih-usloviiah-5da00ee4e882c300ae8a447b>
- <https://tvou-volleyball.ru/pro-volleyball/istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-volejbola/>
- <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/>
- <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/>