

ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО  
«РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ»

**ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ ИМ. ЛЕНИНА**  
Тюменского социально-культурного центра  
структурного подразделения «Дирекции социальной сферы»  
Свердловской железной дороги филиала ОАО «РЖД»

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
детского оздоровительного лагеря им. Ленина  
Свердловской железной дороги  
В.В. Томарев

М.П.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА «ВОЛЕЙБОЛ»**  
детского оздоровительного лагеря им. Ленина  
Свердловской железной дороги

2026 г.

### Информационная карта программы

1.	Название программы	«Волейбол»
2.	Направленность	Физкультурно-спортивная
3.	Форма организации	Кружок
4.	Сроки реализации программы	1 смена: с 29 июня по 12 июля 2026 г. 2 смена: с 15 июля по 28 июля 2026 г. 3 смена: с 31 июля по 13 августа 2026 г. 4 смена: с 17 августа по 30 августа 2026 г.
5.	Участники программы	Дети и подростки 7-17 лет, педагогический коллектив ДОЛ им. Ленина
6.	Место реализации	627716, Тюменская область, Ишимский район, д. Синицина, Детский оздоровительный лагерь им. Ленина

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### Пояснительная записка

Программа кружка «Волейбол» (далее-Программа) разработана для реализации в условиях детского оздоровительного лагеря. Ключевыми особенностями лагерной смены являются её краткосрочность, разновозрастной состав участников и необходимость быстрого включения детей в активную двигательную деятельность. Программа учитывает специфику временного детского коллектива, где особенно важно в сжатые сроки заинтересовать ребёнка спортивной игрой, сформировать навыки командного взаимодействия и обеспечить положительный эмоциональный опыт участия в спортивной деятельности.

В основе Программы лежит практическое освоение базовых элементов волейбола: передачи мяча сверху и снизу, подачи, приёма мяча, перемещений по площадке и командных взаимодействий. Программа ориентирована на вовлечение, создание ситуации успеха для каждого ребёнка независимо от уровня подготовки.

Программа построена по принципу «от простого к сложному» и предусматривает дифференциацию содержания для трёх возрастных групп: младшей (7–9 лет), средней (10–13 лет) и старшей (14–17 лет). Для младшей группы занятия носят преимущественно игровой характер и направлены на развитие координации, ловкости и интереса к волейболу. Для средней группы акцент делается на освоении техники передач, подачи и приёма мяча. Для старшей группы предусмотрено совершенствование технических и тактических навыков, развитие командной игры, ответственности и лидерских качеств.

Программа носит практико-ориентированный характер и способствует развитию:

- физических качеств (ловкости, быстроты реакции, координации движений, выносливости);
- навыков командного взаимодействия и коммуникации;
- дисциплинированности и ответственности;
- интереса к здоровому образу жизни и регулярным занятиям спортом;
- уверенности в собственных силах и стремления к достижению результата.

#### Цель программы:

Создание условий для укрепления здоровья детей и подростков, развития физических качеств и формирования устойчивого интереса к занятиям волейболом через освоение базовых технических и тактических элементов игры.

#### Задачи программы:

- Обучить основным техническим элементам волейбола: передачам мяча сверху и снизу, подаче, приёму мяча и элементам нападения.
- Развивать физические качества: ловкость, быстроту реакции, координацию движений, прыгучесть и выносливость.
- Формировать навыки командного взаимодействия, взаимопомощи и спортивного поведения.
- Воспитывать дисциплинированность, ответственность и уважительное отношение к партнёрам и соперникам.
- Создавать условия для активного и эмоционально позитивного отдыха детей в период лагерной смены.
- Формировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

#### Принципы реализации программы:

**Принцип доступности** - содержание занятий соответствует возрастным особенностям и

уровню физической подготовки участников.

**Принцип постепенного усложнения** - освоение технических элементов волейбола строится от простых упражнений к более сложным игровым действиям.

**Принцип активности и практической направленности** - основное время занятий отводится двигательной активности и практической игровой деятельности.

**Принцип ситуации успеха** - каждому ребёнку предоставляется возможность проявить себя и почувствовать личный прогресс независимо от уровня подготовки.

**Принцип сотрудничества** - занятия способствуют развитию командного взаимодействия, взаимоуважения и поддержки.

**Принцип безопасности** - соблюдаются требования техники безопасности, санитарно-гигиенические нормы и контроль физической нагрузки.

#### **Ожидаемые результаты:**

По итогам освоения Программы участники кружка:

1. Освоят базовые технические элементы волейбола: передачи, подачу, приём мяча и элементы командной игры.
2. Улучшат уровень физической подготовки, координации и двигательной активности.
3. Получат опыт участия в командной игре и спортивных соревнованиях.
4. Разовьют коммуникативные навыки, дисциплинированность и чувство ответственности.
5. Сформируют позитивное отношение к занятиям спортом и здоровому образу жизни.
6. Получат положительный эмоциональный опыт участия в волейбольных мероприятиях лагеря.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание программы предполагает последовательное освоение участниками основных элементов волейбольной подготовки. Занятия строятся по принципу «от простого к сложному» и включают техническую, физическую и игровую подготовку.

В содержание занятий входят:

- упражнения на общую физическую подготовку;
- передачи мяча сверху и снизу;
- приём мяча после подачи;
- обучение нижней и верхней подаче;
- упражнения на перемещение по площадке;
- игровые упражнения и эстафеты;
- учебные игры и командные соревнования;
- тактические взаимодействия игроков.

**Структура каждого занятия включает:**

- Вводную часть (организационный момент, разминка, инструктаж по технике безопасности);
- Основную часть (изучение и отработка технических элементов, игровые упражнения);
- Заключительную часть (подведение итогов, восстановительные упражнения, рефлексия).

Важным элементом программы является проведение межотрядных волейбольных матчей и итогового спортивного мероприятия «Весёлый волейбол», которые способствуют развитию командного духа, эмоциональной вовлечённости и формированию позитивной атмосферы лагерной смены.

### Тематическое планирование

№	Тема занятия	Форма работы	Содержание работы
1	«Здравствуй, волейбол!»	Практическое занятие	Инструктаж по технике безопасности, знакомство с участниками, подвижные игры с мячом, ознакомление с правилами волейбола.
2	Основы владения мячом	Отрядная	Упражнения с волейбольным мячом на координацию движений, ловкость и контроль мяча.
3	Передачи и приём мяча	Отрядная	Освоение техники верхней и нижней передачи мяча в парах и группах.
4	Подача мяча	Отрядная	Обучение нижней и верхней подаче, развитие точности подачи через сетку.
5	Игровые взаимодействия	Отрядная	Упражнения на взаимодействие игроков, перемещения по площадке и командные комбинации.
6-10	Подготовка к межотрядным матчам	Отрядная	Совершенствование техники передач, подачи, приёма мяча и взаимодействия игроков в команде.
11	Межотрядные матчи (за 3 место)	Межотрядная	Проведение волейбольных матчей между отрядами, закрепление игровых навыков и командного взаимодействия.
12	Межотрядные матчи (за 1 и 2 место)	Межотрядная	Проведение финальных волейбольных матчей между отрядами, определение победителей турнира.
13	«Весёлый волейбол»	Общелагерная	Итоговое спортивно-развлекательное

			мероприятие: матч «Дети против вожатых/воспитателей», игровые конкурсы и эстафеты.
14	Церемония подведения итогов	Общелагерная	Награждение по номинациям («Лучший игрок», «Лучший подающий» и т.д.)

Тематическое планирование Программы строится не по уровням спортивной подготовки, а по этапам освоения волейбольных навыков и включения детей в игровую и соревновательную деятельность, которые последовательно проходят все участники кружка в течение смены.

### 3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### Кадровое обеспечение:

Должность	Функциональные обязанности
Руководитель кружка (инструктор по физической культуре)	Проведение занятий, организация тренировочного процесса, инструктаж по технике безопасности, подготовка и проведение соревнований
Воспитатель, вожатый	Сопровождение детей, помощь в организации команд и групп поддержки, контроль дисциплины и соблюдения правил безопасности

#### Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимы:

- волейбольная площадка;
- волейбольные мячи различных размеров;
- волейбольная сетка и стойки;
- конусы, фишки для упражнений;
- манишки для разделения команд;
- свисток, секундомер;
- аптечка первой помощи;
- питьевая вода;
- спортивный инвентарь для разминки и эстафет.

Все оборудование должно соответствовать требованиям безопасности и регулярно проверяться перед проведением занятий.

#### Режим занятий

Занятия кружка проводятся продолжительностью:

- младшая группа (7-9 лет) - 15-20 минут;
- средняя группа (10-13 лет) - 25 минут;
- старшая группа (14-17 лет) - 30 минут.

Наполняемость группы от каждого отряда по 15-20 человек. Набор осуществляется на добровольной основе в начале смены.

#### Контроль и оценка результатов

Во время проведения занятий участники обязаны:

- соблюдать дисциплину и выполнять указания руководителя;
- использовать спортивную форму и обувь;
- соблюдать правила безопасного поведения на площадке;
- не приступать к выполнению упражнений без разминки;
- сообщать педагогу о плохом самочувствии или травмах.

Руководитель кружка обязан:

- проводить инструктаж по технике безопасности;
- контролировать физическую нагрузку;
- проверять исправность оборудования;
- обеспечивать безопасные условия проведения занятий.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1990.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2005.
3. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта. - М.: Физическая культура, 2010.
4. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
5. Железняк Ю.Д. Волейбол: теория и методика обучения. - М.: Академия, 2007.
6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. - М.: Академия, 2004.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 2004.
8. Министерство спорта Российской Федерации Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол». - М., 2022.
9. Министерство просвещения Российской Федерации Примерные программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. - М., 2021.
10. Всероссийская федерация волейбола Официальные правила волейбола. - М., 2024.