

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №548 «ЦАРИЦЫНО»

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
Протокол № 2  
от «14» февраля 2017г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАОУ ЦО №548  
Е.Л.Рачевский

Приказ № 90/1  
от «16» февраля 2017г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
**ВОЛЕЙБОЛ**

*Направленность:* физкультурно-спортивная

*Уровень программы:* ознакомительный

*Возраст учащихся:* учащиеся 5-11 классов ГАОУ ЦО №548

*Срок реализации:* 3 года (228 часов)

*Автор-составитель:*

Уханов Дмитрий Вячеславович

Педагог дополнительного образования

Москва 2017

## **Раздел 1. Пояснительная записка**

### Направленность и уровень программы

Физкультурно-спортивная программа ознакомительного уровня для всех желающих заниматься волейболом решает задачу укрепления здоровья и физического развития занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование двигательных навыков, основ спортивной техники волейбола в процессе систематических физкультурно-спортивных занятий.

Данная программа позволяет последовательно обучать волейболу школьников, формируя у обучающихся, воспитанников целостное представление о данном виде спорта, его возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, и главное – воспитывая личность, способную к самостоятельной творческой деятельности.

Технические приемы, практические действия и, собственно, игра в **волейбол** таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

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.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность. Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и

поддержании функциональности организма. Занятия спортом дисциплинируют детей, помогают четко спланировать свое время.

**Цель:** Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида посредством регулярных спортивно-оздоровительных занятий волейболом.

**Задачи:**

**1. Образовательные:**

- обучить основным техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела «Физическая культура и спорт» – спортивные игры (волейбол);
- обучить основным тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

**2. Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

**3. Воспитательные:**

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Группа/категория учащихся учащиеся 5-11 классов ГАОУ ЦО №548

Формы и режим занятий 1 раз в неделю 2 часа

Срок реализации программы 3 года (228 часов)

Планируемые результаты. **Прогнозируемые (ожидаемые) результаты программы:**

***1 год обучения***

*Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):*

- правила личной гигиены;
- основы правильного питания;
- история развития волейбола в России и терминология избранной игры;
- основные правила игры в волейбол;
- основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства;
- правила обращения с инвентарем и спортивным оборудованием;
- техника безопасности при выполнении игровых упражнений;
- правила культурного поведения (в повседневной жизни и в спортивном зале);
- правила общения с тренером и сверстниками.

*Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):*

- соблюдение техники безопасности на занятиях;

- освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- выполнение основных технических и тактических действия в игре;
- умение проводить разминку;
- освоение приема мяча сверху и снизу;
- освоение подач по зонам;
- освоение нападающие ударов.

## **2 год обучения**

*Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):*

- основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства;
- основные сведения о тактике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства;
- основные приёмы тактических действий в нападении и в защите;
- умение составлять комплексы упражнений на развитие физических качеств;
- овладение понятиями терминологии и жестикуляции судьи.

*Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):*

- совершенствование подач;
- умение переключаться из скоростных действий к медленным;
- владение обманными ударами в нападении;
- владение различными видами передач.

## **3 год обучения**

*Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):*

- знание тактических комбинаций;
- знание тенденций развития современного волейбола;
- умение правильно распределять свою физическую нагрузку;
- знание тактических комбинаций.

*Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):*

- Владение всеми видами подач;
- владение всеми видами передач;
- умение играть по усложненным правилам игры;
- умение быстро и самостоятельно принимать решения для реализации тактических задач;
- умение выполнять нападающие удары с переводом, обманные, мимо блока;
- умение выполнять тактические комбинации.

## **Раздел 2. Содержание программы**

### **Учебный (тематический) план**

#### **1 год обучения**

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1		беседа

2.	Физическая культура и спорт в России.	1	1		тест
3	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	2	2		беседа
4	Основы методики обучения в волейболе	10		10	нормативы
5	Правила соревнований, их организация и проведение	5	2	3	
6	Общая и специальная физическая подготовка	25	4	21	нормативы
7	Основы техники и тактики игры	17	3	14	нормативы
8	Контрольные игры и соревнования	15		15	соревнования
Итого:		76	14	62	

### *2 год обучения*

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1		беседа
2.	Основы методики обучения в волейболе	7	-	7	Нормативы
3	Общая и специальная физическая подготовка	18	2	16	нормативы
4	Основы техники и тактики игры	30	3	27	нормативы
5	Контрольные игры и соревнования	14	-	14	соревнования
6	Контрольные испытания	4	-	4	нормативы
7	Экскурсии, походы, посещение соревнований.	2	-	2	беседа
Итого:		76	6	72	

### *3 год обучения*

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1		беседа
2.	Основы методики обучения в волейболе	7	-	7	нормативы
3	Общая и специальная физическая подготовка	16	2	14	нормативы
4	Основы техники и тактики игры	32	3	29	нормативы
5	Контрольные игры и соревнования	14	-	14	соревнования
6	Контрольные испытания	4	-	4	нормативы
7	Экскурсии, походы, посещение соревнований.	2	-	2	беседа
Итого:		76	6	72	

### *Содержание учебного (тематического) плана*

1 год

Инструктаж по ТБ. Вводное занятие.

Физическая культура и спорт в России.

ТБ во время занятий и на соревнованиях, предупреждение травмоопасных ситуаций

Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. Баскетбол.

Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Волейбольная лапта.

Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести

Подвижные игры с элементами волейбола.

Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.

Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.

Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.

Перемещения и стойки. Прием сверху, снизу.

Стойки в сочетании с перемещениями.

Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.

Развитие скоростно-силовой выносливости.

Прием снизу двумя руками.

Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.

Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.

Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.

Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача.

Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести

Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.

Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.

Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.

Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передаче

Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.

Круговая тренировка на развитие силовых качеств

Прием подачи и первая передача в зону нападения.

Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны.

Подвижная игра «Волейбольная лапта».

Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.

Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.

Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.

Сдача нормативов.

2 год

Инструктаж по ТБ. Вводное занятие.

Физическая культура и спорт в России.

ТБ во время занятий и на соревнованиях, предупреждение травмоопасных ситуаций

Прием подачи и первая передача в зону нападения.

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».

Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.

Прием подачи и первая передача в зону нападения.

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.

Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».

Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.

Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

Прием подачи и первая передача в зону нападения.

Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.

Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.

Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.

Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.

Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.

Правила игры в волейбол.

Учебная игра по правилам волейбола.

Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.

Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании.

Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.

Прием подачи и первая передача в зону нападения.

Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.

Учебная игра с заданием.

Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.

Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях

Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч

Подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи



Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через

Сдача нормативов.

3 год

Инструктаж по ТБ. Вводное занятие.

Физическая культура и спорт в России.

ТБ во время занятий и на соревнованиях, предупреждение травмоопасных ситуаций

Поддачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая – подряд 10-15 попыток на количество.

Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.

Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.

Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств

Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов.

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1

Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи

Система игры со второй передачи игроков передней линии. Учебная игра.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1

Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.

Прием мяча с падением, перекатом.

Перекаты в группировке. Падания. Баскетбол.

Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).

Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей.

Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу.

Учебная игра с заданием.

Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены.

Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.

Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1

Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи

Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку».

Учебная игра с заданием.

Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Сдача нормативов.

### ***Календарный учебный график***

См. Приложение 2 к календарному учебному графику дополнительного образования на 2016-2017 учебный год.

### ***Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы***

**МЕХАНИЗМ ВЫЯВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОГРАММЫ:**

*Формы и содержание итогового занятия:* Сдача нормативов.

*Критерии оценки учебных результатов программы:* Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество обработки мяча.

#### **Физическое развитие и физическая подготовленность**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание требований (вид испытаний)</b>	<b>девочки</b>	<b>мальчики</b>
<b>1.</b>	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
<b>2.</b>	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2



гимнастические скамейки – 3-5 штук;  
гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

<i>Название учебной темы</i>	<i>Название и форма методического материала</i>
Обучение техническим приемам	Практическое пособие Ю. Д. Железняк «120 уроков по волейболу» Видеоматериалы с Олимпийских игр 2012
Совершенствование технических приемов	Учебник под общей редакцией А. В. Беляев
Тактика игры	Учебник А. В. Ивойлов «Волейбол»
Совершенствование тактики игры	Всероссийская Федерация Волейбола <a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a> Видеоматериалы

***Список использованной литературы:***

- Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
- Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
- Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
- Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
- Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
- Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
- Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
- Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.

***1. Список литературы для педагога:***

- Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета,1981
- Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
- Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
- Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
- Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно- метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
- Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972

Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет):  
Методич материалы. – М., 1962.

***Список литературы для учащихся (учащихся и родителей):***

Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.

Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.:  
Физкультура и спорт, 1965.

**2. Интернет-сайты:**

<http://www.volley.ru/>

<http://www.docme.ru/doc/86234/volejbol--metodicheskie-ukazaniya>