

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

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
Протокол № 20  
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 5-7 классов ГАОУ ЦО №548

**Срок реализации:** 3 года (114 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.

Цель программы – всестороннее, гармоничное физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях. Содействие укреплению здоровья детей через последовательное изучение и освоение приемов, способов игры в волейбол и систематические тренировки.

Помимо развития физических качеств занимающихся, обучения и усовершенствования игровой техники необходимо уделять внимание психолог-педагогическому процессу. Этот процесс идет по двум основным системам: выезды на соревнования межрайонные, товарищеские встречи.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Группа/категория учащихся учащиеся 5-7 классов ГАОУ ЦО №548

Формы и режим занятий 1 раз в неделю 2 часа

Срок реализации программы 3 года (114 часов)

Планируемые результаты. Учащиеся должны:

**Знать:**

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;

- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

**Уметь:**

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

**1.3.1. Цель и задачи 1 года обучения:**

Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по истории, теории и методике занятий, о врачебном контроле, о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, об инвентаре, о правилах поведения на занятиях в спортивном зале.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель должен иметь ввиду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержании которых включаются упражнения из разных видов спорта. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятий.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

- подготовительная, куда включаются упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);
- основная, где проводится обучение элементам волейбола (подача, передача, прием и т.д.), проведение игр с использованием разученных элементов;
- заключительная, где проводится подведение итогов занятий, разбор технических и тактических ошибок.

Так же задачами является:

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- обучение основам техники волейбола.

**1.3.2. Цель и задачи 2-3 года обучения:**

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- обучение приемам игры, совершенствование их в тактических действиях;
- обучение тактическим действиям, как индивидуальным, групповым, так и командным, и совершенствование их в игре;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в волейбол.

## **Раздел 2. Содержание программы**

### **Учебный (тематический) план**

| № | Наименование раздела, темы | Количество часов |        |          | Формы аттестации (контроля) |
|---|----------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------|
|   |                            | Всего            | Теория | Практика |                             |
|   |                            |                  |        |          |                             |

| 1 год обучения  |    |   |    |  |
|---|----|---|----|--|
| Техника безопасности.<br>Правила поведения во время<br>игры | 1  | 1 |    |  |
| Гигиена, предупреждение травм                               | 1  | 1 |    |  |
| Правила соревнований  | 1  | 1 |    |  |
| Практические занятия  | 8  |   | 8  |  |
| Общая физическая подготовка                                 | 8  | 1 | 7  |  |
| Техническая и тактическая<br>подготовка                     | 8  | 1 | 7  |  |
| Выполнение контрольных<br>нормативов                        | 1  |   | 1  |  |
| Контрольные игры и<br>соревнования                          | 9  | 1 | 8  |  |
| Инструкторская и судейская<br>практика                      | 1  | 1 |    |  |
| Всего:  | 38 | 6 | 32 |  |
| 2 год обучения  |    |   |    |  |
| Техника безопасности.<br>Правила поведения во время<br>игры | 1  | 1 |    |  |
| Гигиена, предупреждения травм                               | 1  | 1 |    |  |
| Правила соревнований  | 1  | 1 |    |  |
| Практические занятия  | 8  |   | 8  |  |
| Общая физическая подготовка                                 | 8  | 1 | 7  |  |
| Специальная физическая<br>подготовка                        | 8  | 1 | 7  |  |
| Техническая и тактическая<br>подготовка                     | 1  |   | 1  |  |
| Соревнования  | 9  | 1 | 8  |  |
| Выполнение контрольных<br>нормативов                        | 1  | 1 |    |  |
| Всего:  | 38 | 6 | 32 |  |
| 3 год обучения  |    |   |    |  |
| Техника безопасности.<br>Правила поведения во время<br>игры | 1  | 1 |    |  |
| Гигиена, предупреждения травм                               | 1  | 1 |    |  |
| Правила соревнований  | 1  | 1 |    |  |
| Общая физическая подготовка                                 | 8  |   | 8  |  |
| Специальная физическая<br>подготовка                        | 8  | 1 | 7  |  |
| Техническая и тактическая<br>подготовка                     | 8  | 1 | 7  |  |
| Соревнования  | 1  |   | 1  |  |
| Выполнение контрольных<br>нормативов                        | 9  | 1 | 8  |  |
| Инструкторская и судейская<br>практика                      | 1  | 1 |    |  |
| Всего:  | 38 | 6 | 32 |  |

## **Содержание учебного (тематического) плана**

### **Введение (1час)**

История возникновения и развития волейбола.  
Правила безопасности при занятиях волейболом.  
Правила игры.  
Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.  
Режим дня спортсмена.

### **Общеразвивающие упражнения (6часов)**

ОРУ на месте без предметов  
ОРУ в движении без предметов  
ОРУ с набивными мячами  
ОРУ с волейбольными мячами  
ОРУ в парах

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

#### **Теория (1 час)**

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

#### **Практика (44 часа)**

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.  
Эстафеты. Подвижные игры.

### **Техническая подготовка (ТП)**

#### **Теория (1час)**

Значение технической подготовки в волейболе.  
Объяснение и демонстрация техники выполнения элементов волейбола.

#### **Практика (6часов)**

Стойки игрока.  
Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).  
Поддачи нижняя и верхняя.  
Прямые нападающие удары.  
Защитные действия (блоки, страховки).

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

#### **Практика (25 часов)**

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.  
Акробатические упражнения.  
Подвижные и спортивные игры.  
Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

### **Тактическая подготовка (ТП)**

#### **Теория (1 час)**

Правила игры в волейбол.  
Значение тактической подготовки в волейболе.

#### **Практика (5 часа)**

Тактика подач.  
Тактика передач.

## Содержание программы 2-ого года обучения

### **Введение (2 часа)**

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.  
История развития волейбола в России.  
Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.  
Врачебный контроль.  
Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **Практика (6 часов)**

ОРУ с предметами.  
ОРУ без предметов.  
ОРУ на месте.  
ОРУ в движении.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

#### **Практика (10 часов)**

Упражнения с набивными мячами.  
Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.  
Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.  
Упражнения на ловкость.

### **Техническая подготовка и *Тактическая подготовка* (ТТП)**

#### **Теория (2 часа)**

Значение технической подготовки в волейболе.  
Значение тактической подготовки в волейболе.

#### **Практика (74 часов)**

Нижняя прямая подача  
Нижняя боковая подача  
Верхняя боковая подача  
Верхняя прямая подача  
Верхняя передача мяча  
Передача мяча в прыжке  
Прямой нападающий удар  
Прием мяча снизу двумя руками  
Прием мяча снизу одной рукой  
Прием мяча сверху двумя руками  
Блокирование  
Командные действия:  
Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4  
Индивидуальные действия:  
Выбор места  
Тактика подачи  
Тактика передачи  
Тактика нападающего удара  
Тактика игры в защите  
Система защиты 3-1-2 углом вперед,  
3 -2-1 углом назад, смешанная защита  
Групповые действия:  
Взаимодействие защитников

Взаимодействие блокирующих  
Тактические действия в защите и после нападающего удара.

### **Календарный учебный график**

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

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

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

Контрольные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)

| № п/п | Контрольные нормативы                          | Группы начальной подготовки |         | Учебно-тренировочные группы |         |
|-------|--|-----------------------------|---------|-----------------------------|---------|
|       |  | 1-й год                     | 2-й год | 1-й год                     | 2-й год |
| 2.    | Бег 30 м, с                                    | 5,5                         | 5,3     | 5,0                         | 4,8     |
| 3.    | Бег 30 м (5х6м), с                             | 12,0                        | 11,5    | -                           | -       |
| 4.    | Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с | —                           | —       | 26,0                        | 25,5    |
| 5.    | Прыжок в длину с места, см                     | 185                         | 200     | 216                         | 230     |
| 6.    | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см      | 40                          | 45      | 58                          | 63      |

|    |   |          |          |          |          |
|----|---|----------|----------|----------|----------|
| 7. | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:<br>-сидя<br>-стоя | 5,8 11,0 | 6,6 11,5 | 7,7 13,0 | 8,2 13,8 |
| 8. | Становая сила, кг   | 70       | 86       | 106      | 117      |

#### **Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы**

##### Материально-технические условия

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -15-20 штук;

набивные мячи - на каждого обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

волейбольная сетка;

гимнастические маты;

баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;

гимнастическая стенка – 6 пролетов.

##### Учебно-методическое и информационное обеспечение

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беяева, М.В. Савина. - 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. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.



15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.