

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА МОСКВЫ

«ЛИЦЕЙ № 1535»

119048, г. Москва  
ул. Усачева, д. 50

тел./факс: (499) 245-57-42

e-mail: 1535@edu.mos.ru  
<http://lyc1535.mskobr.ru/>

ОКПО 42440322 ОГРН 1027700587672 ИНН 7704118139 КПП 770401001

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
ГБОУ Лицей № 1535



Т.В. Воробьева  
2017 г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
Волейбол

для учащихся 8-9 классов; 10-11 классов

Программа составлена  
Учителем физической культуры  
Сеневичем В.И.

МОСКВА  
2017

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Общая физическая подготовка с элементами волейбола» - это образовательная программа **физкультурно-спортивной направленности**.

При разработке программы использовались методики работы с детьми в общеобразовательной школе, детско-юношеской спортивной школе по волейболу, оздоровительные методики.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Охрана здоровья подрастающего поколения – одна из наиболее важных проблем российского здравоохранения, решение которой требует участия не только представителей медицины, но и образования. По данным многочисленных исследований, в настоящее время 73% учащихся имеют ослабленное здоровье. Помимо объективных причин, заметное влияние на ухудшение здоровья детей и подростков, рост числа хронических заболеваний, нарастающие темпы распространения курения и употребления алкоголя и наркотиков учащимися оказывает недооценка роли физической культуры и спорта в системе общего и дополнительного образования. В результате этого у большинства подростков старшего школьного возраста не сформированы осознанное отношение к своему здоровью и устойчивые навыки обеспечивающие здоровый образ жизни личности. В модели поведения подростков отсутствуют важнейшие элементы, обеспечивающие сохранение и укрепление его здоровья: правильный режим дня, умение чередовать умственную и физическую нагрузку, регулярное и рациональное питание, соответствующая возрасту двигательная активность, достаточный сон, пребывание на свежем воздухе, навыки личной гигиены. В связи с этим следует пересмотреть не только методический подход к формированию у детей и подростков понятия здорового образа жизни, но и организацию всего процесса физического воспитания.

В настоящее время, несмотря на многочисленные предложения по введению в школьные программы курсов валеологии, здорового образа жизни и т.д., нельзя говорить о прогрессе этого направления в образовании подрастающего поколения. Можно сказать, что формирование у детей потребности в активном, здоровом образе жизни является актуальной проблемой нашей современности.

Принципиальные установки предусматривающие создание условий и повышение качества общего образования и создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся сохраняют свою силу и для системы дополнительного образования детей.

Волейбол является прекрасным средством гармонического воспитания личности, физического и нравственного ее развития и совершенствования. Приемы общей физической подготовки, гимнастические, акробатические упражнения, включаемые в занятия, развивают и совершенствуют разнообразные двигательные качества: различные виды силы, ловкость, гибкость, выносливость и т.д. У обучающихся формируется твердый характер, умение преодолевать трудности, терпеть боль, с достоинством переносить поражения и сохранять скромность при победах. Занятия учат трезво оценивать свои силы, ставить реальные цели и достигать их. Соревнования проводятся в командной форме, поэтому обучающийся чувствует ответственность не только для себя, но и за всю команду. В этих условиях формируется чувство взаимопомощи, уважение друг к другу, коллективизм.

Важной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребенка.

**Целью программы** является формирование двигательной активности детей, укрепление их здоровья, через общую физическую подготовку и обучение игре в баскетболе.

## **Задачи программы**

### **Обучающие:**

- Обучить технике и тактике игры в волейбол;
- Дать необходимые знания о здоровом образе жизни;
- Дать необходимые знания в области физической культуры и спорта.

### **Развивающие:**

- Развить физические качества;
- Развить морально-волевые качества;
- Развить творческие способности ребенка;

### **Воспитательные:**

- Сформировать потребность в самостоятельных занятиях физической культурой;
- Воспитывать нравственные качества ребенка;
- Воспитывать умение взаимодействовать в коллективе, команде;
- Формировать навыки культурного общения.

Программа разработана на основе опыта работы коллектива авторов с детьми школьного возраста с учетом их здоровья, уровнем физического развития и подготовленности.

### **Возраст обучающихся:**

- 1-й год обучения: 13-14 лет;
- 2-й год обучения 15-18 лет,

В группе общей физической подготовки может заниматься практически любой ребенок, не имеющий медицинских противопоказаний, и основным критерием при приеме является возраст и физическая подготовленность. Хотя отбор в группу ОФП весьма условен, тем не менее на каждой ступени к занимающимся предъявляются определенные требования с тем, чтобы группа была возможно более однородной по подготовленности. Группа постоянного состава. В группе – 12-15 человек.

**Срок реализации:** 2 года.

Год обучения	Возраст	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в год
первый	12-14 лет	3	2	108
второй	15- 18 лет	3	2	108

### **Формы и режим занятий:**

1. Основной формой организации учебного процесса является учебно-тренировочное занятие.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1ч 30 мин.

С целью соблюдения возрастных регламентов продолжительности занятий в разновозрастной группе работа начинается со старшими детьми, а дети младшего возраста подключаются к занятиям постепенно.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

После прохождения первого года обучения обучающийся будет выполнять:

- Технику нападения. Действия без мяча
- Технику нападения. Действия с мячом
- Технику защиты. Действия без мяча
- Технику защиты. Действия с мячом
- Тактику нападения

- Тактику защиты

#### Тестирование ОФП

1. Бег 30 м,
2. Бег 90 м,
3. Подъем туловища за 30 сек,
4. Прыжок в длину с места,
5. Подтягивание/отжимание.

В течение года ребенок регулярно посещает занятия. Основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, метания) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки – визуальное наблюдение преподавателя).

Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации. Способ проверки – сдача контрольных нормативов по ОФП (в начале и конце учебного года) и соревнование (тестирование) по специализации в конце года.

После прохождения второго года обучения обучающийся будет выполнять:

- Технику нападения
- Технику защиты
- Тактику нападения
- Тактику защиты

#### Тестирование ОФП:

1. Бег 60 м,
2. Бег 1000 м,
3. Подъем туловища за 30 сек,
4. Прыжок в длину с места,
5. Подтягивание/отжимание.

В результате освоения программы дети должны окрепнуть физически, меньше болеть, почувствовать потребность в ведении здорового образа жизни и уметь реализовать эту потребность благодаря занятиям физкультурой и спортом, освоить технику баскетбола в пределах требований программы

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН<sup>1</sup>

### 1-й год обучения

Название разделов и тем	Количество часов		
	Теорет.	Практич.	Всего
<b>1. Вводное занятие, проведение инструктажа по т/безопасности, гигиене спортсмена.</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>3</b>
<b>2. Основы техники и тактики волейбола</b>	<b>3</b>	<b>70,5</b>	<b>73,5</b>
2.1 Техника нападения. Действия без мяча		9	9
2.2 Техника нападения. Действия с мячом		13,5	13,5
2.3 Техника защиты. Действия без мяча		10,5	10,5
2.4 Техника защиты. Действия с мячом		15	15
2.5 Тактика нападения		12	12

<sup>1</sup> В зависимости от объективных условий, состояния материально-технической базы, способности и уровня развития детей возможно варьирование тем занятий, корректировка количества часов отведенных на изучение отдельных разделов и тем программы.

2.6 Тактика защиты		10,5	10,5
<b>3. Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>25,5</b>
3.1 Ходьба, бег, прыжки, метания		12	12
3.2 Развитие физических качеств		12	12
<b>4. Соревнования, тестирования</b>		<b>4,5</b>	<b>4,5</b>
<b>5. Итоговое занятие</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>3</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>7,5</b>	<b>100,5</b>	<b>108</b>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2-й год обучения

Название разделов и тем	Количество часов		
	Теорет.	Практич.	Всего
<b>1. Вводное занятие, проведение инструктажа по т/безопасности, гигиене спортсмена.</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>3</b>
<b>2. Техника и тактика волейбола</b>	<b>3</b>	<b>70,5</b>	<b>73,5</b>
2.1 Техника нападения		22,5	22,5
2.2 Техника защиты		21	21
2.3 Тактика нападения		13,5	13,5
2.4 Тактика защиты		13,5	13,5
<b>3. Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>25,5</b>
3.1 Ходьба, бег, прыжки, метания		12	12
3.2 Развитие физических качеств		12	12
<b>4. Соревнования, тестирования</b>		<b>3</b>	<b>3</b>
<b>5. Итоговое занятие</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>3</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>7,5</b>	<b>100,5</b>	<b>108</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 год обучения

#### 1. Вводное занятие

Знакомство с традициями и правилами учебной группы, инструктаж по технике безопасности, личная гигиена спортсмена и закаливание организма.

**Практическая часть.** Разучивание приветствия, построение группы, проведение подвижной игры (эстафеты).

#### 2. Основы техники волейбола

История волейбола. Развитие волейбола в России. Правила игры.

**Практическая часть.** Обучение основным техническим приемам волейбола.

##### 2.1 Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещение и стойки и их значение.

**Практическая часть.** Стартовая стойка (исходное положение) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещение приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

##### 2.2 Техника нападения. Действия с мячом.

Передача и подача мяча. Их применение в игре.

**Практическая часть.** Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча.

Поддача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. Нападающие удары.

### **2.3 Техника защиты. Действия без мяча.**

Перемещения и стойки их значение.

**Практическая часть.** Стартовая стойка в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещение приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падение и перекуты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

### **2.4 Техника защиты. Действия с мячом.**

Приемы мяча. Их применение в игре.

**Практическая часть.** Прием мяча: снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу- с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Блокирование.

### **2.5 Тактика нападения.**

Индивидуальные, групповые командные действия и их применение в игре.

**Практическая часть.** Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). Выбор способа передачи мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование способов подач в дальнюю половину площадки. Поддачи (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование способов подач на точность. Выбор способа отбивания мяча через сетку. Взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии. Система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Система игры со второй передачи игрока передней линии.

### **2.6 Тактика защиты.**

Индивидуальные, групповые и командные действия и их применение в игре.

**Практическая часть.** Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником. Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроки задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроки передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроки зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

## ***1. Общая и специальная физическая подготовка.***

### **3.1 Ходьба, бег, прыжки, метания.**

Строевые упражнения. Понятия: короткая, средняя, длинная дистанция; бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов. Названия прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.

**Практическая часть.** Ходьба обычная. Разные виды ходьбы. Сочетания различных видов ходьбы. Приставной шаг. Обычный бег, бег с изменением направлений. Прыжки на месте, прыжки на одной-двух ногах, с продвижением вперед, прыжок с места. Метания. Метание малого мяча с места в цель, метание с места на дальность.

### **3.2 Развитие физических качеств**

Комплексы упражнений на развитие гибкости, силы, координации, ловкости, быстроты.

### **4. Соревнование, тестирование**

Обсуждение и разъяснение правил тестирования.

**Практическая часть.** Участие в соревнованиях по волейболу.

Тестирование по общей физической подготовке. Тестирование по специализации волейбол.

### **5. Итоговое занятие.**

Комплектование групп обучающихся, переходящих на второй год обучения.

Подведение итогов первого года обучения.

## **2-ой год обучения**

### **1. Вводное занятие**

Обсуждение планов на предстоящий учебный год, инструктаж по технике безопасности, личная гигиена спортсмена и закаливание организма.

**Практическая часть.** Краткое повторение пройденного материала.

### **2. Техника волейбола**

Развитие мирового волейбола. Развитие волейбола среди школьников.

**Практическая часть.** Обучение и совершенствование технических приемов.

#### **2.1 Техника нападения.**

Передача, подача мяча, нападающие удары и их применение в игре.

**Практическая часть.** Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее. подача мяча. Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленном в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

#### **2.2 Техника защиты**

Техника приема мяча, блокирование и их применение в игре.

**Практическая часть.** Прием мяча: снизу двумя руками. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с поди в зонах 6,15 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину. Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

#### **2.3 Тактика нападения.**

Индивидуальные, групповые и командные действия и их применение в игре.

**Практическая часть.** Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом,

боком, спиной к сетке). Поддача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3. Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2. Система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая- игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи игрока передней линии.

#### **2.4 Тактика защиты.**

Индивидуальные, групповые и командные действия и их применение в игре.

**Практическая часть.** Взаимодействие игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении.

### **3. Общая и специальная физическая подготовка.**

#### **3.1 Ходьба, бег, прыжки, метания.**

Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях.

**Практическая часть.** Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Метания. Метание малого мяча с разбега в цель, метание с разбега на дальность.

#### **3.2 Развитие физических качеств**

Комплексы упражнений на развитие гибкости, силы, координации, ловкости, быстроты.

### **4. Соревнование, тестирование**

Обсуждение и разъяснение правил тестирования.

**Практическая часть.** Участие в соревнованиях по волейболу. Тестирование по общей физической подготовке. Тестирование по специализации волейболу.

### **5. Итоговое занятие.**

Итоговая встреча с обучающимися и их родителями.

Беседа о перспективах дальнейшего развития полученных результатов.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать как на развитие физических качеств обучающихся, на решение их индивидуально-личностных проблем, так и на совершенствование среды их жизнедеятельности.

Важнейшее требование к занятиям:

- дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;



- формирование у детей навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний.

### **Волейбол 2 года обучения.**

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и навыков управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания при обучении — это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий волейболистов в игре.

Обучающиеся волейболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий (уроков), игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть в волейбол.

Техническая и теоретическая стороны игры — неотделимые части всей деятельности волейболистов на площадке в каждой игровой ситуации.

Основой действий волейболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно

расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры запомните несколько правил:

1. Разучивание технических приемов начинайте с сильной руки, т.е. с той, которой легче бросать мяч. После того как мяч начнет слушаться ваших воспитанников, переходите к разучиванию приемов другой рукой.
2. Закреплять технические приемы старайтесь в обстановке, приближенной к игровой.
3. Отрабатывать технические приемы нужно систематически до устойчивого, правильного выполнения.

Обучение волейбольной технике на протяжении всего обучения можно разделить на этапы:

**Первый год** - обучение должно быть с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполнять их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному мячу, без сопротивления.

**Второй год** - обучение техническим элементам или приемам происходит с сокращением времени на обработку мяча, с пассивным сопротивлением в упражнениях, где применяются обманные движения, с разучиванием дополнительных технических приемов и использованием их в сочетании с ранее усвоенными.

На этом этапе подготовки техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на площадке задуманное.

#### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

- специально оборудованную спортивную площадку.

#### **Оборудование и спортивный инвентарь по разделу программы «Техника волейбола»:**

- сетка волейбольная
- стойки волейбольные
- гимнастическая стенка
- скакалки
- мячи набивные
- резиновые амортизаторы
- мячи волейбольные

**Оборудование и спортивный инвентарь по разделу программы «Общая и специальная физическая подготовка»:**

- шведская стенка,
- гимнастическая скамейка,
- набивные мячи,
- гимнастические маты,
- гимнастические палки,
- скакалки,
- теннисные мячи,
- гантели 0,5-1-2 кг.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРА**

1. Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК под редакцией Л.П. Матвеева. - М.: ФиС, 1976.
2. Николаичева И.М . Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному воспитанию.- М. 2007.
3. Воробьева Н.П. Спортивные игры.- М. «Просвещение», 1975.
4. Качашкин В.М . Методика физического воспитания. Уч. пособие. – М.: Просвещение, 1972.
5. Былеева Л.И. Подвижные игры. – М.: ФиС, 1960.
6. Былеева Л., Коротков И., Яковлев В. Подвижные игры. Уч. пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1974.
7. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. – М. «Физкультура и спорт», «СпортАкадемПресс», 2005.
8. Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. Волейбол, шаги к успеху. –М «АСТ Астрель», 2006.