

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Звениговский лицей»

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
от «25» августа 2021 г.  
Протокол № 1



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.  
Уровень программы: базовый.  
Категория и возраст обучающихся: 13-15 лет.  
Срок реализации программы:  
Объем часов: 204 часа.

Фамилия И.О., должность разработчика программы:  
Хасаньянов М.Р., педагог дополнительного образования

### Пояснительная записка

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом

### **Цели и задачи программы:**

Для всестороннего развития личности необходимо школьником:

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);
- развить чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

#### **1. Оздоровительные:**

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

#### **2. Образовательные:**

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

#### **3. Воспитательные:**

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

**Тематический план группы**  
6 часов в неделю (204 часа)

1	История развития волейбола Общие основы волейбола	1	1 ч
2	Правила игры и методика судейства	5	5 ч
3	Техническая подготовка волейболистов	16	16 ч
4	Физическая подготовка	12	12 ч
5	Методика тренировки волейболистов	7	7 ч
	<i>Изучение техники игры в волейбол</i>		
	Техника нападения:		
6	перемещения	1	1 ч
7	стойки	1	1 ч
8	подачи	16	16 ч
9	передачи	15	15 ч
10	нападающие удары	15	15 ч
	Техника защиты:		
11	перемещения	2	2 ч
12	прием мяча	16	16 ч
13	блок	18	18 ч
	<i>Изучение тактики игры в волейбол:</i>		
	Тактика нападения:		
14	индивидуальные действия	6	6
15	групповые действия	12	12
16	командные действия	12	12
	Тактику защиты:		
17	индивидуальные действия	7	7
18	групповые действия	12	12
19	командные действия	10	10
20	Игра по правилам с заданием	20	20
	<b>И т о г о:</b>	204	<b>204 ч.</b>

**Содержание программы:**

**Тематическое планирование материала**

№ занятия	ТЕМЫ	СОДЕРЖАНИЕ УРОКА
№ 1	История развития волейбола	Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола
№ 2 № 3	Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу Упрощенные правила игры Действующие правила игры. Методика судейства соревнований.

		Терминология и жестикауляция.
№ 3	Техническая подготовка волейболиста	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
№ 4	Техническая подготовка волейболиста	Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовкой.
№ 5	Техника игры в волейбол	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры.
№ 6	Техника игры в волейбол	Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.
№ 7	Физическая подготовка	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.
№ 8	Физическая подготовка	Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.

№ 9	Методика тренировки волейболистов	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.
-----	-----------------------------------	--

		Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.
<b><i>Изучение техники игры в волейбол</i></b> <i>техника нападения:</i>		
№10	Стартовые стойки	Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.
№11	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
№12	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.
<b>Обучение техники подачи мяча:</b>		
№13 №14	Обучение технике нижней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;
№15 №16	Обучение технике нижней боковой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;
№17 №18 №19	Обучение технике верхней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;
№20 №22	Обучение технике верхней боковой подачи	- подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;
№23	Обучение укороченной подачи	- специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность;
№24 №25	Обучения технике верхних передач	Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
№26 №27 №28	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	- подводящие упражнения для обучения: - с набивными мячами, с баскетбольными мячами; - специальные упражнения в парах на месте; - специальные упражнения в парах с перемещением; - специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки
№29	Обучение технике передач	- подводящие упражнения с набивными мячами; - имитационные упражнения с волейбольными

№30	снизу	мячами; - специальные упражнения индивидуально у стены; - специальные упражнения в группах через сетку; - упражнения для обучения передаче одной снизу
-----	-------	---

№31	Обучение технике нападающих ударов	- подводящие упражнения с набивным мячом;
№32	Обучение технике нападающих ударов	- упражнения для обучения напрыгиванию;
№33	Обучение технике нападающих ударов	- упражнения с теннисным мячом;
№34	Обучение технике нападающих ударов	- упражнения для обучения замаху и удару по мячу;
№35	Обучение технике нападающих ударов	- специальные упражнения у стены в опорном положении;
		- специальные упражнения у стены в прыжке (в парах);
		- специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами;
		- специальные упражнения на подкидном мостике;
		- специальные упражнения в парах через сетку;
<i>Техника защиты:</i>		
№36	Обучение технике приема подач	- упражнения для обучения перемещению игрока;
№38	Обучение технике приема подач	- имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения);
№37	Обучение технике приема подач	- специальные упражнения в парах без сетки;
	Обучение технике приема подач	- специальные упражнения в тройках без сетки;
		- специальные упражнения в паре через сетку.
№39	Обучение технике приема мяча с падением	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок,
№40		на руки – грудь
№41	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
№42		- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
№43	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);
		- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);
		- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)
<b>Изучение тактики игры в волейбол</b>		
<i>Тактика нападения:</i>		
№44	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия.
№45		Характеристика командных действий в нападении.
№46		Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.
		Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом
	Обучения индивидуальным	При выполнении вторых передач, подбор

№47	тактическим действиям	упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений
<i>Тактика защиты:</i>		
№48	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.
№49 №50	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.

№51	Обучения тактике нападающих ударов	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.
№52	обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.
№53 №54 №55	обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе	Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.
№56	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.
№57	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.
№58	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.
№59 №60	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра.
№61	Обучения взаимодействиям	Передача мяча одной рукой в прыжке.



	нападающего и пасующего	Учебная игра.
№62 №63 №64	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.
№65 №66	Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием.
№67 №68	Обучение командным действиям в защите	Учебная игра с заданием.

Поурочный учебный план состоит из 68 занятий продолжительностью 90 минут каждый.

**Примечание:**

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 68 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

***Задачи изучения дисциплины:***

В результате изучения дисциплины учащиеся должны

**знать:**

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
7. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
8. Систему управления физкультурным движением в стране.

**уметь:**

1. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими.

2. Работать с литературными источниками.
3. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
4. Овладеть навыками судейства.
5. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
6. Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников.
7. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
8. Записывать игры, анализировать материал.
9. Провести учебно -тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

**Контрольные нормативы по основам технической подготовки  
в волейболе в группе дополнительного обучения**

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения			2 год обучения		
			н	с	в	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16	12	14	16
		Дев.	9	11	14	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14	10	12	14
		Дев.	8	10	12	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25	17	20	25
		Дев.	12	15	20	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15	–	–	–
		Дев.	3	6	10	–	–	–
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4	3	4	5
		Дев.	1	2	3	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5	3	4	5
		Дев.	3	4	5	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30

		Дев.	10	15	20	15	20	25
--	--	------	----	----	----	----	----	----

**Н** - низкий показатель;    **С** - средний показатель;    **В** - высокий показатель;

### *Заключение*

Занимаясь волейболом в школе, учащиеся получают сведения по истории развития волейбола, знакомятся с правилами игры, основами методики обучения и тренировки, методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки. Они получают также знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма. На занятиях по волейболу учащиеся укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство.

Поскольку выполнение отдельных игровых приемов волейбола не связано с проявлением больших усилий, с резкими движениями и статической работой, то эти приемы можно использовать для занятий в специальных учебных подгруппах.

По мнению медиков, выполнение передач мяча, подач и блокирований является хорошим корригирующим средством. При условии правильной методики занятий волейболом у занимающихся становится реже сердечный ритм, снижаются артериальное давление и частота дыхания в состоянии покоя. В связи с этим занятия волейболом должны широко использоваться в работе со школьниками, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Как показывает практика работы, основной контингент учащихся зачисляется в подготовительное отделение для занятий в группах ОФП и в группах, где обучение проводится по принципу совершенствования в избранном виде спорта. Школьники направляются в созданные группы в соответствии с их подготовленностью и, главное, с учетом желания заниматься тем или иным видом спорта.

Целесообразность занятий со спортивной направленностью подтверждена рядом экспериментальных педагогических и физиологических исследований. Поэтому, наряду с традиционными занятиями волейболом в группах ОФП, необходимо создавать специализированные группы по волейболу.

## Список литературы

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /перевод с английского/. – Москва, Terra-Спорт, 2001 (Правила соревнований)
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск СибГАФК, 2002
3. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – Москва, Физкультура и спорт, 1962
4. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – Москва, Просвещение, 1974.
5. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск:, 1981
6. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – Москва, Просвещение, 1989.
7. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – Москва Физкультура и спорт, 1967
8. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – Москва, 1961.
9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – Москва, Физкультура и спорт, 1978
10. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих. – Москва, Физкультура и спорт, 1965.
11. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учебная программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск. ОмГТУ, 1994.
12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учебное пособие для тренеров. – Москва. Физкультура и спорт, 1988.
13. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
14. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методические материалы. – Москва., 1962.
15. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – Москва Физкультура и спорт, 1968
16. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – Москва Физкультура и спорт, 1979.
17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
18. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975

19. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения  
волейболиста.  
Волгоград, 1977.





