

Муниципальное казённое образовательное учреждение  
дополнительного образования «Арсеньевская детско-юношеская  
школа» муниципального образования Арсеньевский район»



«Утверждаю»  
Директор МКОУ ДО  
«Арсеньевская ДЮСШ»  
Г.В.Гордеев  
14.09.2018

Обсуждена и одобрена на заседании  
педагогического совета МКОУ ДО  
«Арсеньевская ДЮСШ»  
Протокол № 3  
« 01 » 09 2018

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа спортивно-оздоровительной направленности  
по волейболу

Срок реализации: 3 года  
Количество часов: 144 часов

Разработал: Цуканов Андрей Викторович  
педагог дополнительного образования  
МКОУ ДО «Арсеньевская ДЮСШ»

п.Арсеньев, 2018

# Образовательная программа дополнительного образования детей "Волейбол"

Цуканов Андрей Викторович, учитель физической культуры

## Разделы: Спорт в школе и здоровье детей

Данная программа предоставляет учащимся возможность дополнительного образования в области физического воспитания, а именно научиться играть в волейбол.

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.

Данная программа разработана в соответствии с законом «Об образовании» РФ, с типовым положением об образовательных учреждениях дополнительного образования детей, с концепцией модернизации российского образования на период до 2020 года, с концепцией модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации до 2020 года, с нормами СанПин 2.4.4.1251-12.

Учебная программа «Волейбол» предназначена для учреждений общего и дополнительного образования и рассчитана на трёхлетний курс обучения детей с 12 до 17 лет. Основой данной программы является учебная программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Волейбол», составитель Коваль М. Б.

При составлении программы автор опирался на работы Ю. Я. Янсона, А. Г. Сухарева, В. Оконя, Н. В. Кузьминой, А. А. Матвеева, Ю. Д. Железняк, Э. К. Ахмерова.

Содержание программы дополнено увеличением часов по разделам «Специальная физическая подготовка», «Техническая и тактическая подготовка».

**Цель программы** - формирование у воспитанников навыков игры в волейбол.

**Задачи:**

- обучить основам техники и тактики игры в волейбол;
- развивать физические способности учащихся;
- сформировать навыки деятельности игрока совместно с партнерами;
- содействовать общему физическому развитию;
- воспитывать волевые качества.

В кружок принимаются учащиеся с основной группой здоровья. Группы обучающихся формируются по 12-15 человек для первого года обучения, 12 человек для второго и третьего годов обучения. Состав групп должен быть постоянным. Занятия проводятся два раза в неделю по два часа, 0,5 часа предполагается на подготовку к соревнованиям. Общее количество часов за год – 144 часов.

Занятия проводятся в спортивном зале, в теплую и сухую погоду на школьной спортивной площадке. В ходе занятий учащиеся приобретают знания, умения и навыки, способствующие формированию и развитию их общей физической подготовки.

Критериями успешности обучения детей и подростков служат зачеты, соревнования, выполнение нормативов, тесты, медицинская диагностика.

# Содержание изучаемого курса

## Первый год обучения

### История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

### Гигиена волейболиста

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

### Техническая подготовка

Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

### Тактическая подготовка

Умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Тактика нападения и тактика защиты, индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

### Общая физическая подготовка

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

### Специальная физическая подготовка

Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования.

Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами.

Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня.

Судейство во время игры.

### Ожидаемые результаты первого года обучения

По окончании первого года обучения, воспитанники должны знать:

- значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
- понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
- правило соревнований по волейболу;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

## По окончании первого года обучения, воспитанники должны уметь:

- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- играть по упрощенным правилам волейбола;
- применять полученные знания в ходе учебной игры.

## Второй год обучения

### История развития волейбола

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Разработка викторины.

### Гигиена волейболиста

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

### Техническая подготовка

Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты. Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача. Стартовые стойки. Верхняя передача мяча. Передача двумя руками сверху. Укороченная подача.

### Тактическая подготовка

Умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Тактика нападения и тактика защиты, индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

### Общая физическая подготовка

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

### Специальная физическая подготовка

Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования,

Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами.

Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня.

Судейство во время игры.

### Ожидаемые результаты второго года обучения

По окончании второго года обучения, воспитанники должны знать:

- значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
- понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
- правила соревнований по волейболу, правила игры;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме;

По окончании второго года обучения, воспитанники должны уметь:

- играть в волейбол по правилам;
- выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- применять полученные знания в ходе учебной игры, осуществлять судейство.

## Третий год обучения

### История развития волейбола

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Разработка викторины.

### Гигиена волейболиста

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

### Техническая подготовка

Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты. Верхняя прямая подача, Верхняя боковая подача, подача в прыжке. Комбинационные действия. Стартовые стойки. Верхняя передача мяча. Передача двумя руками сверху. Укороченная подача.

### Тактическая подготовка

Умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Тактика нападения и тактика защиты, индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

### Общая физическая подготовка

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

### Специальная физическая подготовка

Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования,

Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами.

Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и

второго судей, судей на линии. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

### Ожидаемые результаты третьего года обучения

По окончании третьего года обучения, воспитанники должны знать:

- Значение утренней гимнастики и время её проведения;
- Понятие о гигиене и правило её соблюдения; правила соревнований по волейболу, правила игры;
- Гигиенические требования к одежде и спортивной форме;

По окончании третьего года обучения, воспитанники должны уметь:

- Играть в волейбол по правилам;
- Выполнять специальные технические приёмы перемещения, подачи, приёмы, передачи, удары, блокирование;
- Применять полученные знания в ходе соревнований, осуществлять судейство.

## Учебно-тематический план

### Первый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоретические	Практические
1	История развития волейбола	1	1	0
2	Гигиена волейболиста	1	1	0
3	Техническая подготовка	20	3	17
3.1	Специальные технические приёмы	15	1	14
3.2	Терминология и судейские жесты	3	1	2
4	Тактическая подготовка	25	5	20
4.1	Специальные технические приёмы	25	5	20
4.2	Правила волейбола	3	1	2
5	Общая физическая подготовка	15	3	12
6	Специальная физическая подготовка	21	1	20
6.1	Игры и эстафеты с препятствиями	15	1	14
	Итого:	144	23	121

### Второй год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоретические	Практические
1	История развития волейбола	1	1	0
2	Гигиена волейболиста	1	1	0
3	Техническая подготовка	20	3	17
3.1	Специальные технические приёмы	15	1	14
3.2	Терминология и судейские жесты	3	1	2
4	Тактическая подготовка	25	5	20
4.1	Специальные технические приёмы	25	5	20

4.2	Правила волейбола	3	1	2
5	Общая физическая подготовка	15	3	12
6	Специальная физическая подготовка	21	1	20
6.1	Игры и эстафеты с препятствиями	15	1	14
	Итого:	144	23	121

### Третий год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоретические	Практические
1	История развития волейбола	1	1	0
2	Гигиена волейболиста	1	1	0
3	Техническая подготовка	20	3	17
3.1	Специальные технические приёмы	15	1	14
3.2	Терминология и судейские жесты	3	1	2
4	Тактическая подготовка	25	5	20
4.1	Специальные технические приёмы	25	5	20
4.2	Правила волейбола	3	1	2
5	Общая физическая подготовка	15	3	12
6	Специальная физическая подготовка	21	1	20
6.1	Игры и эстафеты с препятствиями	15	1	14
	Итого:	144	23	121

### Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путём обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определённых навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактико-морально-волевой. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающей применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа ср по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технические приемы изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

#### Диагностическое обеспечение программы

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов. Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используются упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударах.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.