

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 129»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
От «29» января 2023 года

«Утверждаю»  
Директор И.А. Воронина  
Приказ № 326-ОД  
От «29» января 2023 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: ознакомительный  
Возраст учащихся: 14-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель  
Калентьев Александр Андреевич

Нижний Новгород 2023

## Пояснительная записка

Образовательная программа “Волейбол” имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Актуальность данной программы состоит в формировании позитивного психологического общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции способствует повышению самооценки. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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

**Цель:** создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

задачи:

1. *Образовательные:*

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам 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.

**Срок реализации программы** 1 год. Программа рассчитана на обучающихся 14–17 лет. Набор детей свободный. Состав группы постоянный 15 человек. Занятия групп проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, 72 часов в год.

#### **Возрастные особенности:**

Среди *актуальных потребностей подростков* можно выделить следующие: потребность в самопознании, в самооценке, в самоопределении, в самовоспитании, в психологической и эмоциональной независимости, в достижении определенного социального статуса и др.

Подчеркнем, что речь идет не просто о детях подросткового возраста, а о старших подростках.

Подростки очень нуждаются в общении с друзьями, в любви и понимании родителей, близких людей, во внимании окружающих людей к себе, в самопознании.

**Занятия проводятся в форме** тренировок, лекций, соревнований, товарищеских встреч, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

**Формой подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы являются:

- результаты соревнований школьного и районного уровней, матчевых и товарищеских встреч.

#### **Ожидаемые результаты**

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут знать:

- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;
- терминологию игры;
- технику изученных приёмов и тактику;

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяемые в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;

**Учебно- тематический план дополнительной программы**  
**«Волейбол»**

№	Тема	Общее количество часов	В том числе	
			Теоретические (час)	Практические (час)
1.	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	10	4	6
2.	Общефизическая подготовка волейболиста	10		10
3.	Специальная подготовка	14		14
4.	Техническая и тактическая подготовка волейболиста	32		32
5.	Игровая подготовка	6		6
	Итого:	72	4	68

## Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации и учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, предъявления результата	Графа учёта
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.	
2	Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая и тактическая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Учебная игра.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

## Календарно- тематический план дополнительной программы

### «Волейбол»

Тема	Дата
1. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале; Сведения о строении и функциях организма человека	
2. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале; Сведения о строении и функциях организма человека	
3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся; Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;	
4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся; Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;	
5. Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол.	
6. Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол.	
7. Правила разминки; Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;	
8. Правила разминки; Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;	
9. Правила игры в волейбол; Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.	
10. Правила игры в волейбол; Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.	
11. Общефизическая подготовка	
12. Общефизическая подготовка	
13. Общефизическая подготовка	
14. Общефизическая подготовка	
15. Общефизическая подготовка	
16. Общефизическая подготовка	
17. Общефизическая подготовка	

18.	Общефизическая подготовка	
19.	Общефизическая подготовка. Развитие силовых способностей	
20.	Общефизическая подготовка. Развитие силовых способностей.	
21.	Упражнения для развития прыгучести	
22.	Упражнения для развития прыгучести	
23.	Упражнения для развития прыгучести	
24.	Упражнения для развития прыгучести	
25.	Координации движений	
26.	Координации движений	
27.	Координации движений	
28.	Координации движений	
29.	Развитие специальной выносливости	
30.	Развитие специальной выносливости	
31.	Упражнения силовой подготовки	
32.	Упражнения силовой подготовки	
33.	Упражнений для развития специальной силы;	
34.	Упражнений для развития специальной силы;	
35.	Упражнения для развития гибкости	
36.	Упражнения для развития гибкости	
37.	Техника выполнения нижнего приема	
38.	Техника выполнения нижнего приема	
39.	Техника выполнения верхнего приема	
40.	Техника выполнения верхнего приема	
41.	Техника выполнения нижней прямой передачи	
42.	Техника выполнения нижней прямой передачи	
43.	Техника выполнения верхней прямой передачи	
44.	Техника выполнения верхней прямой передачи	
45.	Техника выполнения нижней боковой передачи	
46.	Техника выполнения нижней боковой передачи	
47.	Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.	
48.	Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.	
49.	Обучение тактике нападающих ударов, нападающий удар задней линии.	
50.	Обучение тактике нападающих ударов, нападающий удар	

	задней линии.	
51.	Обучение технико- тактическим действиям нападающего игрока.	
52.	Обучение технико- тактическим действиям нападающего игрока.	
53.	Нападающий удар толчком одной ноги.	
54.	Нападающий удар толчком одной ноги.	
55.	Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе.	
56.	Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе.	
57.	Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	
58.	Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	
59.	Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.	
60.	Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.	
61.	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары)	
62.	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары)	
63.	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.	
64.	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.	
65.	Обучение технике передачи в прыжке. Упражнения на расслабления и растяжения.	
66.	Обучение технике передачи в прыжке. Упражнения на расслабления и растяжения.	
67.	Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.	
68.	Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.	
69.	Упражнения на совершенствование и ориентирование игрока.	
70.	Упражнения на совершенствование и ориентирование игрока.	
71.	Обучение тактике подач, подач в прыжке СФП.	

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Тема 1:** Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки; Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом; Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале; Сведения о строении и функциях организма человека; Влияние физических упражнений на организм занимающихся; Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом; Правила игры в волейбол; Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

**Тема 2:** Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники;

**Тема 3:** Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- Подбор упражнений для развития специальной силы;
- Упражнения для развития гибкости

**Тема 4:** Техническая и тактическая подготовка

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

### Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

### Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

### Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

### Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

## **Тактическая подготовка**

### Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

### Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

### Обучение индивидуальным действиям

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;

### Обучение технике передаче в прыжке:

- 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.

## **Тема 5: Игровая подготовка**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении . Техника игры в защите.

## Обеспечение программы методической продукцией

### 1. Дидактические материалы:

- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

### 1. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определенные **педагогические принципы**:

- *принцип субъектности познающего сознания.* Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.
- *принцип дополнительности.* Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.
- *принцип открытости учебной и воспитательной информации.* Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.
- *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.
- *принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению,

условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

• *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

• *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

• *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

## **Материально- техническое обеспечение образовательной программой**

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

### **Спортивный инвентарь:**

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастических матов;
- гантелей;
- футбольных, баскетбольных и теннисных мячей.

### **Спортивные снаряды:**

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка – 15 пролетов

## **Список литературы для педагога**

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

### **Дополнительная:**

9. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
10. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета, 1981
11. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.-1961.
12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
14. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
15. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
16. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.

