

Бюджетное учреждение Орловской области  
дополнительного образования

«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ (ПРОФИЛЬНЫЙ)  
ЦЕНТР «СОЛНЕЧНЫЙ»

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совете

протокол № 3 от «15» 08 2018г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 128 от «15» 08 2018г.

И.о. директора БУ ОО ДО «Детский  
оздоровительно-образовательный  
(профильный) центр «Солнечный»  
Е.В. Храмченкова



Дополнительная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной  
направленности  
**«ОСНОВЫ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ»**

Инструктор по физической культуре

Орел - 2018

## СОДЕРЖАНИЕ:

- 1) Пояснительная записка.
- 2) Основные направления, цели, задачи.
- 3) Учебный план.
- 4) Тематический план на одну смену.
- 5) Тематический план на все смены.
- 6) Содержание программы.
- 7) Требования к уровню подготовки обучающихся.
- 8) Учебно-методическое и техническое оснащение.
- 9) Литература для обучающихся и для педагога.
- 10) Приложения:
  - Учебно-календарный график на 2018год
  - Учебный план на 2018год

## **Пояснительная записка.**

Программа секции волейбола предусматривает проведение занятий в форме лекций, практических занятий и соревновательной практики.

На теоретических занятиях учащимся сообщаются основные сведения по истории развития волейбола, современному состоянию и перспективах развития игры, основам техники, тактики.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой и тактикой игры.

- 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.

На практике осваиваются упражнения по общей и специальной физической подготовке.

На различных видах занятий применяются ТСО, видеофильмы.

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 обучающихся:

- 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.

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 обучающихся:

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

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

#### **Учебный план.**

| Наименование программы         | Количество часов в неделю | Количество часов в смену (все смены) | Примечание   |
|--------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|--|
| «Основы игры в волейбол»       | 12                        | 36 (108)                             | Занятия проводятся по 2 часа в день с перерывом (воскресенье - выходной) |
| Форма промежуточной аттестации | зачет                     |                                      |  |
| Форма итоговой аттестации      | зачет                     |                                      |  |
|                                |                           |                                      |  |
|                                |                           |                                      |  |

Образовательная деятельность по программе «Основы игры в волейбол» осуществляется в период летней оздоровительной кампании июнь, июль, август и рассчитана на две категории отдыхающих детей в оздоровительном лагере: первая – дети, приезжающие на одну смену; вторая – дети, приезжающие на всё лето (это в основном интернаты и детские дома), что отражено в тематическом плане.

Формы организации по программе разнообразные: групповые занятия и индивидуальные занятия, организация соревнований и игр.

## Тематический план (одна смена)

| №<br>п/п | Темы  | Кол-во<br>часов | Из них             |                     |
|----------|---|-----------------|--------------------|---------------------|
|          |   |                 | Теорет.<br>занятия | Практич.<br>занятия |
|          | <b>Раздел I</b>   |                 |                    |                     |
|          | <b>Введение</b>   |                 |                    |                     |
| 1.1.     | История возникновения и развития волейбола  | 2               | 2                  |                     |
|          | <b>Раздел II</b>  |                 |                    |                     |
|          | <b>Развитие двигательных качеств</b>  |                 |                    |                     |
| 2.1.     | Развитие выносливости   | 2               |                    | 2                   |
| 2.2.     | Развитие скоростных способностей  | 2               |                    | 2                   |
| 2.3.     | Развитие гибкости   | 2               |                    | 2                   |
| 2.4.     | Развитие координационных способностей   | 2               |                    | 2                   |
|          | <b>Раздел III</b>   |                 |                    |                     |
|          | <b>Специальная физическая подготовка</b>  |                 |                    |                     |
| 3.1.     | Упражнения направленные на развитие силы  | 2               |                    | 2                   |
| 3.2.     | Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц                      | 2               |                    | 2                   |
| 3.3.     | Упражнения направленные на развитие прыгучести                                    | 2               |                    | 2                   |
| 3.4.     | Упражнения направленные на развитие специальной ловкости                          | 2               |                    | 2                   |
| 3.5.     | Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | 2               |                    | 2                   |
|          | <b>Раздел IV</b>  |                 |                    |                     |
|          | <b>Техническая подготовка</b>   |                 |                    |                     |
| 4.1      | Приёмы и передачи мяча  | 2               |                    | 2                   |
| 4.2      | Подачи мяча   | 2               |                    | 2                   |
| 4.3      | Стойки  | 2               |                    | 2                   |
| 4.4      | Нападающие удары  | 4               |                    | 4                   |
| 4.5      | Блоки   | 2               |                    | 2                   |
|          | <b>Раздел V</b>   |                 |                    |                     |
|          | <b>Тактическая подготовка</b>   |                 |                    |                     |
| 5.1      | Тактика подач   | 2               |                    | 2                   |
| 5.2      | Тактика приёмов и передач   | 2               |                    | 2                   |
|          | <b>Всего:</b>   | 36              | 2                  | 34                  |

## Тематический план (все смены)

| №<br>п/п      | Темы  | Кол-во<br>часов | Из них             |                     |
|---------------|---|-----------------|--------------------|---------------------|
|               |   |                 | Теорет.<br>занятия | Практич.<br>занятия |
|               | <b>Раздел I</b>   |                 |                    |                     |
|               | <b>Введение</b>   |                 |                    |                     |
| 1.1.          | История возникновения и развития волейбола  | 2               | 2                  |                     |
|               | <b>Раздел II</b>  |                 |                    |                     |
|               | <b>Развитие двигательных качеств</b>  |                 |                    |                     |
| 2.1.          | Развитие выносливости   | 6               |                    | 6                   |
| 2.2.          | Развитие скоростных способностей  | 6               |                    | 6                   |
| 2.3.          | Развитие гибкости   | 6               |                    | 6                   |
| 2.4.          | Развитие координационных способностей   | 6               |                    | 6                   |
|               | <b>Раздел III</b>   |                 |                    |                     |
|               | <b>Специальная физическая подготовка</b>  |                 |                    |                     |
| 3.1.          | Упражнения направленные на развитие силы  | 6               |                    | 6                   |
| 3.2.          | Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц                      | 6               |                    | 6                   |
| 3.3.          | Упражнения направленные на развитие прыгучести                                    | 6               |                    | 6                   |
| 3.4.          | Упражнения направленные на развитие специальной ловкости                          | 6               |                    | 6                   |
| 3.5.          | Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | 6               |                    | 6                   |
|               | <b>Раздел IV</b>  |                 |                    |                     |
|               | <b>Техническая подготовка</b>   |                 |                    |                     |
| 4.1           | Приёмы и передачи мяча  | 8               |                    | 8                   |
| 4.2           | Подачи мяча   | 8               |                    | 8                   |
| 4.3           | Стойки  | 8               |                    | 8                   |
| 4.4           | Нападающие удары  | 8               |                    | 8                   |
| 4.5           | Блоки   | 8               |                    | 8                   |
|               | <b>Раздел V</b>   |                 |                    |                     |
|               | <b>Тактическая подготовка</b>   |                 |                    |                     |
| 5.1           | Тактика подач   | 6               |                    | 6                   |
| 5.2           | Тактика приёмов и передач   | 6               |                    | 6                   |
| <b>Всего:</b> |   | 108             | 2                  | 106                 |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Раздел 1. Введение

#### *ТЕМА 1.1. История возникновения и развития волейбола*

История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

### Раздел 2. Развитие двигательных качеств

#### *ТЕМА 2.1 Развитие выносливости*

Упражнение на развитие общей выносливости.

Упражнение на развитие специальной выносливости.

Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности.

Упражнение на развитие координационной выносливости.

Упражнение на развитие силовой выносливости.

#### *ТЕМА 2.2. Развитие скоростных способностей*

Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей.

Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей.

Упражнения сопряженного воздействия.

#### *ТЕМА 2.3. Развитие гибкости*

Упражнения для развития активной и пассивной гибкости.

Упражнения для развития динамической гибкости.

Упражнение на растягивание

#### *ТЕМА 2.4. Развитие координационных способностей*

Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющихся обстановки.

Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий.

Преодоление нерациональной мышечной напряженности.

Мышечная напряженность.

### Раздел 3. Специальная физическая подготовка

#### *ТЕМА 3.1. Упражнения направленные на развитие силы*

Упражнения на развитие спортивно-силовых способностей.

Упражнения на развитие собственно-силовых способностей.

Упражнение на развитие относительной и абсолютной силы.

#### *ТЕМА 3.2. Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц*

Упражнения на развитие быстроты двигательной реакции

Упражнение на развитие частоты сокращения мышц плечевого пояса

Преодоление нерациональной мышечной напряженности.

#### *ТЕМА 3.3. Упражнения, направленные на развитие прыгучести*

Прыжковые упражнения из различных положений

#### *ТЕМА 3.4. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости*

Воспитание специальной ловкости волейболиста

#### *ТЕМА 3.5. Упражнения, направленные на развитие выносливости*

*(скоростной, прыжковой, игровой)*

Воспитание скоростной выносливости.

Воспитание прыжковой выносливости.

Воспитание игровой выносливости

### Раздел 4. Техническая подготовка

#### *ТЕМА 4.1. Приёмы и передачи мяча.*

Нижний приём мяча. Нижний приём мяча. Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку)

#### *ТЕМА 4.2. Подачи мяча.*

Верхняя подача мяча. Нижняя подача мяча.

#### *ТЕМА 4.3. Стойки*

Стойка нападающего. Стойка защитника. Стойки и передвижения (остановки, повороты).

#### *ТЕМА 4.4. Нападающие удары.*

Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения).

#### *ТЕМА 4.5. Блоки.*

Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

### Раздел 5. Тактическая подготовка.

#### *ТЕМА 5.1. Тактика подач.*

Упражнения на развитие индивидуальных тактических действий.

#### *ТЕМА 5.2. Тактика приёмов и передач.*

Групповые и командные действия в нападении. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

## **ТРЕБОВАНИЕ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

*После окончания обучения обучающиеся должны*

### ***знать:***

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния

### ***уметь:***

технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся 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;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

## *Оборудование:*

Уличная волейбольная площадка. Волейбольные сетки. Волейбольные мячи.

## *Учебные пособия:*

*Плакаты:* «Верхняя подача в волейболе»;

«Нижняя подача в волейболе»;

«Приёмы мяча в волейболе».

## ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

## ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.

Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.

Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.

Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.

Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.

Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.

Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»1969.

Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

### **Календарный учебный график на 2018 год.**

Образовательная деятельность по программе «Основы игры в волейбол» осуществляется в период летней оздоровительной кампании 2018 года с 1 июня по 28 августа и рассчитана на две категории отдыхающих детей в оздоровительном лагере: первая – дети, приезжающие на одну смену; вторая – дети, приезжающие на всё лето (это в основном интернаты и детские дома), что отражено в тематическом плане.

Формы организации по программе разнообразные: групповые занятия и индивидуальные занятия, организация соревнований и игр.

Занятия основываются на индивидуальном подходе к каждому ребёнку, с учётом его возможностей. Занятия проводятся шесть дней в неделю по 2 часа в день с перерывом, в воскресный день - выходной. В неделю это 12 часов, а за 21 день (смена) - 36 часов, 3 смены-108 часов.

## Учебный план на 2018 год.

| Наименование программы         | Количество часов в неделю | Количество часов в смену (все смены) | Примечание  |
|--------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|---|
| «Основы игры в волейбол»       | 12                        | 36 (108)                             | Занятия проводятся каждый день по 2 часа с перерывом (воскресенье - выходной) |
| Форма промежуточной аттестации | зачет                     |                                      |   |
| Форма итоговой аттестации      | зачет                     |                                      |   |
|                                |                           |                                      |   |
|                                |                           |                                      |   |