

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей №124»

Принята на заседании
педагогического совета
от «22» августа 2024 г.,
протокол № 1

Утверждена:
Директор МБОУ «Лицей №124»
_____ Н.М. Погребников
«22» августа 2024 г.
№01-11/122-осн

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Обучение волейболу»

Возраст учащихся: 13 - 18 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор - составитель:
Зятков Сергей Витальевич,
учитель физической культуры

г. Барнаул, 2024

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
 - 1.3. Содержание программы

2. Комплекс организационно педагогических условий
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Формы аттестации
 - 2.4. Оценочные материалы
 - 2.5. Методические материалы
 - 2.6. Список литературы

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Устав МБОУ «Лицей №124»
- Положение о Порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам МБОУ «Лицей №124».

Актуальность:

Программа составлена в соответствии с типовым положением о спортивных школах (ДЮСШ) и на основании опыта работы общеобразовательных школ и данных научных исследований. Многие учащиеся не могут заниматься понравившимся видом спорта в спортивной школе (по разным причинам), но дополнительные программы общеобразовательной школы могут удовлетворить потребность детей в регулярных занятиях в спортивной секции на базе своего учебного заведения.

Данная программа призвана соответствовать следующим приоритетным идеям дополнительного образования:

-Свободный выбор ребёнком вида и сферы деятельности;

-Ориентация на личностные интересы, потребности и способности ребёнка.

Ребёнку даётся возможность самому определить свой образовательный путь, и в случае, если он быстрее и лучше справляется с заданиями, возможность дальнейшего своего совершенствования. Кто же медленнее продвигается в своих достижениях, не должен восприниматься как отстающий. Достижения и того, и другого должны расцениваться по шкале их собственных возможностей, а не в сравнении с другими.

- Единство обучения, воспитания и развития;

- Практико- деятельностьная основа образовательного процесса.

Учащийся должен иметь возможность лично принимать участие в конкретной деятельности, направленной на получение им новых знаний и умений, решая при этом жизненно важные для него проблемы, которые могут быть связаны с общением с друзьями, людьми старшего возраста, организацией досуга, поиском повышения своего статуса в группе.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:
Физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности.

Вид программы:

Модифицированная программа – это программа, в основу которой, положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

Направленность программы: физкультурно- спортивная.

Адресат программы: Программа рассчитана на учащихся 7-11 класса. Основным критерием набора в секцию является допуск врача и согласие родителей. Учащиеся сами определяют каким видом спорта им интересней заниматься (баскетбол, волейбол).

Срок и объем освоения программы:

9 месяцев, 136 педагогических часов, из них:

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности: группы разновозрастные

Режим занятий:

Объединение	День недели	Время
Обучение волейболу	Понедельник вторник	15.20-16.40

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель: организация спортивной подготовки детей по волейболу в соответствии с главной функцией дополнительного образования: массового общефизического оздоровления детей школьного возраста с различными физическими способностями с предоставлением им равных возможностей.

Задачи: Система организации физической подготовки направлена на физическое воспитание ребенка средствами физической культуры, гигиены, закаливания.

Основными задачами программы являются следующие:

1. Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.

2. Формирование школы движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни.
3. Формирование интереса, потребности к систематическим занятиям волейболом.
4. Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Овладение учащимися методиками для самостоятельных занятий.
5. Для каждого учащегося достижение возможного уровня развития физических и игровых качеств.
6. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры волейбол.
7. Создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.

Учащиеся должны освоить:

1. Знать теорию (история развития волейбола, правила соревнований.)
2. Уметь выполнять упражнения общей и специальной подготовки.
3. Уметь играть в волейбол по правилам соревнований; организовать, судить игру, принимать участие в соревнованиях.

1.3. Содержание программы «Обучение волейболу»

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий в школе имеется спортивный зал: размеры 24*12м.

Имеются следующее оборудование и инвентарь:

1.4 Учебно-тематический план

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	4
2	Специальная подготовка техническая	82
3	Специальная подготовка тактическая	40
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования (тестирование)	10(2)
	Итого	136

Тематика занятий:

Теория (4 часа). История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка (82 часа).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.

Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (40 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи.

Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общефизическая подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования (10 часов)

Принять участие в соревнованиях между классами, с родителями или учителями, с школами района и города. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Общезащитная подготовка. (декабрь)

Бег 30 м бх5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка. (май)

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подачи.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Календарно-тематическое планирование кружка «Обучение волейболу»

№	Дата	Название темы (раздела)	Кол-во часов на изучение
1		История волейбола	2
2		Правила игры и методика судейства	2
3,4		Техническая подготовка волейболиста	4
5,6		Техника игры в волейбол	4
7,8		Физическая подготовка	4
9,10		Стартовые стойки	4
11,12		Освоение техники стоек волейболиста в защите	4
13,14		Освоение техники стоек волейболиста в нападении	4
15,16		Освоение техники перемещений в защите	4
17,18		Освоение техники перемещений в нападении	4
19,20		Обучение технике нижней прямой <i>поддачи</i>	4
21,22		Обучение технике нижней боковой <i>поддачи</i>	4
23,24		Обучение технике верхней прямой <i>поддачи</i>	4
25,26		Обучение технике верхней боковой <i>поддачи</i>	4
27		Применение элементов баскетбола в тренировке	2

		волейболистов	
28		Тестирование упражнений ОФП	2
29,30		Обучение технике укороченной <i>подачи</i>	4
31,32		Обучение технике верхних <i>передач</i>	4
33,34		Обучение технике <i>передач</i> в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	4
35,36		Обучение технике <i>передач</i> снизу	4
37,38		Обучение технике нападающих <i>ударов</i>	4
39,40		Обучение технике <i>приема</i> подач	4
41,42		Обучение технике <i>приема мяча</i> с падением	4
43,44		Обучение технике <i>блокирования</i> (неподвижное)	4
45,46		Обучение технике <i>блокирования</i> (подвижное)	4
47,48		Обучение и совершенствование индивидуальных действий	4
49,50		Обучение индивидуальным тактическим действиям	4
51,52		Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	4
53,54		Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых <i>передач</i> на удар	4
55,56		Обучение технике бокового нападающего удара.	4
57,58		Обучение тактике нападающих ударов	4
59,60		Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	4
61,62		Обучение групповым действиям в защите внутри группы и между линиями	4
63,64		Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего	4
65,66		Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	4
67		Применение элементов акробатики и гимнастики в тренировке волейболистов	2
68		Тестирование технических элементов	2

2.Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель	34
Количество учебных дней	68
Продолжительность каникул	27.10.24 - 04.11.24 29.12.24 - 08.01.24 22.03.25 – 30.03.25 26.05.25 - 31.08.25
Даты начала и окончания учебного года	с 02.09.2024 по 25.05.2025 г.

Сроки промежуточной аттестации	Декабрь 2024
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	Май 2025

2.2. Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение и оборудование	сетка волейбольная- 1 шт. стойки волейбольные-2 шт гимнастические скамейки-4 шт. мячи набивные (1кг)- 3 шт.,(2 кг) -3 шт; мячи волейбольные – 15 шт. мячи баскетбольные -25 шт.
Информационное обеспечение	-аудио - видео - фото - интернет источники
Кадровое обеспечение	Учитель физической культуры.

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются: соревнования различного уровня, практическая занятость.

2.4. Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Участие в соревнованиях	
Тестирование общей физической подготовленности	Возрастные нормы

2.5. Методические материалы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilьмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Педагогические технологии:

Здоровьесберегающая технология
Технология индивидуального обучения
Технология группового обучения
Технология коллективного взаимодействия
Технология исследовательской деятельности

2.6 Список литературы

Примерная программа по волейболу для детско-юношеских школ. - М. 2014г;

Л.Б. Кофман, Г.И. Погадаев, «Настольная книга учителя физической культуры», издательство «Физкультура и спорт», 2008 год;

А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре», издательство «Просвещение», 2009 г.;

С.М.Зверев, «Типовые программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ», М., «Просвещение», 1996 год.