

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.

***Общefизическая подготовка. (декабрь)***

Бег 30 м 6х5м. 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 подач.*

*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>подачи</i>	4
21,22		Обучение технике нижней боковой <i>подачи</i>	4
23,24		Обучение технике верхней прямой <i>подачи</i>	4
25,26		Обучение технике верхней боковой <i>подачи</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, видеофильмов. 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.