

Республика Карелия
Прионежский муниципальный район
Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 2 п. Мелиоративный"

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от "30.08.2024"



УТВЕРЖДАЮ
директор
Н.Г.Шипнягова
Приказ №78 от
02.09.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«ВОЛЕЙБОЛ»
(2024-2025 учебный год)

Разработчик: Н.Н. Нарьянен, учитель физической культуры,
педагог дополнительного образования

2024
п.Мелиоративный

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы состоит в том, что теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния волейбола, правил соревнований по волейболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. Тактическая - включает действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

В процессе обучения волейбол развивает не только физические качества обучающегося но, и мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Укрепляет костную, сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы растущего организма. Игра в волейбол способствует духовному развитию личности, развивает у ребят стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию, развитию чувства ответственности, дисциплине.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения:

Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола – 2 часа.

Техника игры – 60 часов.

Тактика игры – 16 часов.

Правила игры – 7 часов.

Общая физическая подготовка – 19 часов.

Специальная физическая подготовка – 15 часов.

Контрольные испытания – 12 часов.

Соревнования – 4 часа.

Итоговое занятие – 1 час.

Всего: 136 часов.

Второй год обучения:

Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола – 2 часа.

Техника игры – 40 часов.

Тактика игры – 22 часа.

Правила игры – 17 часов.

Общая физическая подготовка – 19 часов.

Специальная физическая подготовка – 15 часов.

Контрольные испытания – 15 часов.

Соревнования – 5 часов.

Итоговое занятие – 1 час.

Всего: 136 часов.

Третий год обучения:

Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола – 2 часа.

Техника игры – 47 часов.

Тактика игры – 21 час.

Правила игры – 12 часов.

Общая физическая подготовка – 16 часов.
Специальная физическая подготовка – 16 часов.
Контрольные испытания – 15 часов.
Соревнования – 6 часов.
Итоговое занятие – 1 час.
Всего: 136 часов.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

Цель: Физическое развитие обучающихся, сохранение и укрепление их здоровья посредством обучения игре в волейбол.

Личностные задачи:

- Формировать общее представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Воспитывать волевые качества ребенка: дисциплинированность, выдержка, терпение.
- Прививать трудолюбие, добросовестное отношение к делу.
- Мотивировать обучающихся к учебной деятельности.
- Формировать способность и готовность к сотрудничеству, взаимодействию, умение работать в команде.
- Содействовать формированию потребности к самообразованию, саморазвитию и личностному самоопределению.

Метапредметные задачи:

- Формировать потребности к анализу и принятию решений (критическое мышление).
- Формировать потребности к созданию нового (креативность).
- Формировать коммуникативные навыки и потребность к общению (коммуникация).
- Формировать потребность к сотрудничеству, взаимодействию.
- Формирование потребности представить свое мнение, суждение, отношение и собственные результаты в процессе сотрудничества (самопрезентации).
- Формировать умение применять свои знания на практике.
- Совершенствовать координацию движений обучающегося.

Предметные задачи:

- Формировать первоначальные игровые умения и навыки.
- Знакомить с простейшими терминами, используемыми в волейболе.
- Формировать умение различать разновидности волейбола.

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

У обучающихся могут быть развиты следующие личностные качества:

- Культура здоровья и здорового образа жизни.
- Волевые качества: дисциплинированность, выдержка, терпение.
- Добросовестное отношение к делу.
- Мотивация к учебной деятельности.
- Способность и готовность к сотрудничеству, взаимодействию, умение работать в команде.
- Способность к самообразованию, саморазвитию и личностному самоопределению.

Метапредметные результаты:

В результате реализации программы у обучающихся будут развиваться:

- Потребности к анализу и принятию решений.
- Потребности к созданию нового.
- Коммуникативные навыки и потребность к общению.

- Потребность к сотрудничеству, взаимодействию.
- Потребности представить свое мнение, суждение, отношение и собственные результаты в процессе сотрудничества.
- Умение применять свои знания на практике.
- Координация движений.

Предметные результаты:

В результате реализации программы обучающиеся будут знать:

- первоначальные игровые умения;
- знания простейших терминов, применяемых в волейболе;
- разновидности волейбола.
-

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

- Выполнять физические упражнения в объеме требований.
- Вести здоровый образ жизни.
- Выполнять технически правильно правила футбола.
- Применять комплексные упражнения для улучшения результатов общей физической подготовленности.
- Видеть и устранять недостатки в физической, технической и тактической подготовленности.
- Применять способы развития скоростной техники.
- Различать разновидности волейбола.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Учебное помещение:

- спортзал, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям СанПиН, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемый, с достаточным дневным и искусственным освещением;
- раздевалки - 2;
- методическая комната (тренерская);
- комнаты для хранения инвентаря и специального оборудования.

Материально-техническое обеспечение:

- ноутбук;
- принтер;
- сетка волейбольная - 2 штуки;
- стойки волейбольные - 2 штуки;
- гимнастическая стенка - 4 пролета;
- гимнастические скамейки - 4 штуки;
- гимнастические маты - 6 штуки;
- скакалки - 15 штук;
- мячи набивные (масса 1 кг) - 5 штук;
- резиновые амортизаторы - 5 штук;
- мячи волейбольные - 10 штук;
- рулетка - 1 штука.

Информационное обеспечение:

- учебная и научная литература, таблицы, схемы, плакаты;
- методические пособия;
- <http://www.minsport.gov.ru>.
- <http://gorsport51.ru>.