

муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 16

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МОБУ СОШ № 16
от 30.08.2024 № 266

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА дополнительного образования

спортивной направленности
(указать направление программы)

«Волейбол»

(указать название программы)

Уровень общего образования (класс): основное общее образование
(5-9 специальные классы для детей с ЗПР)
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 74 часа

Учитель Федченко Юлия Павловна
(Ф.И.О. педагога)

г. Таганрог

2024



Пояснительная записка

Направленность программы «Волейбол» по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – досуговой, учебно-познавательной, образовательно-воспитательной; по форме организации — групповой; по времени реализации - годичной.

Программа разработана на основе комплексной программы (авторы В.И Лях, А.А Зданевич). Имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 5-9 классы. Внеклассная работа является обязательной и требует выполнения учителями физкультуры программных требований, а учениками сдачи нормативов по повышению спортивного мастерства в выбранном виде спорта.

Новизна программы состоит в том, что углублено изучение спортивной игры волейбол на основе интересов и склонностей обучающихся. Углублять знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время. К числу наиболее актуальных проблем относится:

- укрепление психического и физического здоровья
- воспитание нравственных качеств
- приобщить учащихся к регулярным тренировкам

Педагогическая целесообразность

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическим упражнениям, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов так и укрепляют здоровье. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба. Образовательная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- в принципах обучения (доступность, результативность)
- в формах и методах обучения (дифференцированное обучение, соревнования)

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

- словесные методы (объяснение, рассказ, замечание, команды, указания)
- наглядные методы (показ упражнений, наглядных пособий, видеофильмов)
- практические методы (метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод, круговой тренировки)
- метод контроля (тестирование, соревнования)

Формы обучения:

- индивидуальная
- фронтальная
- групповая



- поточная

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Программа предполагает решение следующих основных задач:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Отличительные особенности данной программы

Зачисляются в группы начальной подготовки все желающие заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

- создание условий для развития личности юных волейболистов.
- укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
- воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
- формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
- привитие любви к систематическим занятиям спортом.
- достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Условия приема в секцию

Принимаются учащиеся 5 -9 классов, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

При условии выполнения разрядных норм (общая, специальная физическая и техническая подготовка)

Сроки реализации программы

Программа курса «Волейбол» рассчитана на один год. Первый год обучения (начальный этап) –74 часа.



Основные тематические разделы программного материала:

- строение тела и функции организма человека.
- основы физиологии спортивной тренировки.
- влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- правила игры в волейбол.
- места занятий, инвентарь, безопасность и профилактика травматизма.
- история возникновения и развития волейбола.

Режим занятий

Программа по волейболу реализуется на базе школы. Занятия проводятся в спортивном зале 2 раза в неделю по одному часу. Понедельник - Среда с 14:00 до 14:40. Режим занятий на каникулах: понедельник - среда с 10:00 до 10:40. Занятие включает в себя теоретическую и практическую части. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 5 – 9 классов целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

Формы организации занятий

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые, теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- подвижные игры,
- эстафеты,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Обучающиеся будут

знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.



уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

В качестве дополнительного критерия реализации программы подготовки по волейболу предусматривает этапные нормативы спортивной подготовленности, с целью обоснования перевода спортсмена в группу подготовки на следующий этап. С учетом специфики игры в волейбол и особенностей подготовки игроков различного амплуа (нападающие, связующие), контрольные упражнения на этапах подготовки группируются по пяти основным разделам – общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности, техническая и тактическая подготовленность, спортивный результат (интегральная подготовленность).



УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Всего	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка.	4	4	-
2.	Физическая подготовка.	12	-	12
3.	Техническая подготовка.	16	1	15
4.	Тактическая подготовка	16	4	12
5.	Интегральная подготовка.	21	-	21
6.	Морально-волевая подготовка.	5	2	1
	<u>Итого:</u>	74		





Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя общеобразовательная школа № 16 Макареня Наталья Павловна	 Не приложена при подписании	46B07ACB8CA89EDC7FBCCD37E E781336 с 03.09.2024 08:04 по 27.11.2025 08:04 GMT+03:00	02.10.2024 14:05 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа