

Министерство образования и науки Республики Коми
Администрация муниципального округа «Инта» Республики Коми
МБОУ «Лицей № 1 г. Инты»

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом
МБОУ «Лицей № 1 г. Инты»
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Лицей № 1 г. Инты»
Н.А. Веренич
приказ МБОУ «Лицей № 1 г. Инты»
№ 255 от 30.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Волейбол

для обучающихся 5-7 классов

г. Инта 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность ДООП: волейбол – эстетичный, атлетичный, зрелищный игровой вид спорта, который в настоящее время приобретает все большую популярность среди различных слоёв населения. С помощью комплексного подхода программа предусматривает разностороннюю подготовку волейболистов-любителей за счет последовательного сочетания в ней необходимых видов подготовки. Особенностью данной программы является возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел

«волейбол» в школе, или у них в школе этого раздела нет.

Адресат ДООП: учащиеся в возрасте 14-18 лет.

Вид ДООП по уровню освоения: базовый уровень

Цель ДООП:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи ДООП.

Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДООП

Личностные результаты: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты: характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; управление

эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты: планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека; измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств; представление физической культуры как средства укрепления здоровья; организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения соревнований; организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия учениками, выделение отличительных признаков и элементов; выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДООП

Теоретические сведения

История возникновения, развития и характерные особенности игры в волейбол. Правила разминки. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

Общезначимая физическая подготовка (развитие двигательных качеств).

Подвижные игры. ОРУ. Бег. Прыжки. Метание. Акробатические упражнения.

Всесторонняя физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития прыгучести. Упражнения силовой подготовки. Упражнения для развития гибкости. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость). Основы совершенствования технической подготовки.

Техническая подготовка

Индивидуальные действия: Обучения тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Нападающий удар толчком одной ноги. Нападающий удар при выполнении вторых передач.

Обучение групповым взаимодействиям: Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение технике передачи в прыжке: «Откидка», отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения на расслабление и растяжение. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

Контрольные испытания

Двухсторонние контрольные игры по упрощённым правилам волейбола. Товарищеские игры с командами соседних школ. Итоговые контрольные игры.

Соревновательная деятельность

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации.

*Итоговая аттестация***ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№	Наименование разделов	Общее кол-во часов	В том числе:	
			теория	практика
1.	Теоретические сведения	22	22	
2.	Общая физическая подготовка	30		30
3.	Специальная физическая подготовка	56	5	51
4.	Техническая подготовка	47	15	32
5.	Контрольные испытания	19	1	18
6.	Соревновательная деятельность	9		9
7.	Итоговая аттестация	4		4
	ИТОГО	187	43	144