

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Заречномедлинская средняя общеобразовательная школа  
имени К.А. Ложкина»



Утверждаю:  
Директор  
МБОУ «Заречномедлинская СОШ»  
Владькина Л.Я.  
Приказ № 124 от 30.08.2023 г

Рабочая программа  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

**Волейбол**

физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей: 10 – 14 лет

на 2023-2024 учебный год

Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Владыкина Т.В.,  
педагог дополнительного образования

д. Заречная Медла  
2023 год.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Волейбол составлена на основе Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности.

### **Характеристика группы.**

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции способствуют повышению самооценки. Ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся 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 как укрепляют здоровье.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Социальный состав: дети из многодетных, многодетных малообеспеченных, опекаемых семей.

**Цель программы** – мотивация обучающихся на физическое воспитание и развитие творческой личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

**Основными задачами** реализации Программы являются:

- ознакомление с историей развития волейбола, правил соревнований;
- освоение и совершенствование основ техники волейбола и тактических действий;
- ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена, техники безопасности на занятиях и режиме дня.
- развитие основных физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие специальных физических качеств, характерных для избранного вида спорта: быстроты, выносливости, координации, внимания, скоростно-силовых качеств;
- развитие стремления к совершенствованию как способа достижения наивысших результатов через участие в соревнованиях;
- развитие коммуникативных навыков.
- воспитание волевых, смелых дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;

- воспитание патриотизма и любви к родному краю;
- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом.

### Планируемые результаты:

• **Личностные** – знать историю развития волейбола, обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами волейбола, воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, умение работать в группе.

• **Метапредметные**- развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

• **Предметные**- развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Занятия проводятся на базе МБОУ «Заречномедлинская СОШ».

### Режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность 2 часа.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Форма контроля	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	Выполнение физических упражнений.	4
2.	Физическая культура и спорт в России	Устный опрос	2
3.	Техника безопасности при занятиях волейболом.	Игровые задания, задачи	2
4.	Специальная физическая подготовка	Выполнение заданий	10
5.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	Устный опрос	1
6.	Техническая подготовка	Игра в парах, игровые ситуации.	16
7.	Основы техники избранного вида спорта.	Игровые задания, задачи	2
8.	Тактическая подготовка	Игра в парах, игровые ситуации.	14
9.	Основы тактики избранного вида спорта.	Игровые задания, задачи	2
10.	Игровая подготовка	Игровые ситуации, устный опрос	14
11.	Участие в соревнованиях	Соревнования	2
12.	Правила игры в волейбол		1
13.	Итоговая аттестация	Тесты, выполнение заданий	2
14.	<b>Итого часов:</b>		72

### Работа с родителями

Название мероприятия	Дата проведения
Привлечение членов семей обучающихся к организации и проведению дел объединения.	В течение учебного года
Регулярное информирование родителей об успехах их детей, о творческой жизни в целом через социальную сеть вКонтакте в сообществе	В течение учебного года