

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Брынская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО  
На заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от 31.08.2017 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР  
*И.И. Трагера*  
31.08.2017 г.

УТВЕРЖДЕНА  
директор школы  
*И.В. Голованова*  
Приказ № 89-ОД от 31.08.17 г.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»  
Возраст учащихся 11 – 15 лет  
Срок реализации 1 год (2017 – 2018 учебный год)

Составлена учителем  
Головановым И.В.

## Пояснительная записка

Кружок «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности, позволяет решить задачи по физическому воспитанию школьников. Занятия волейболом – эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся. В волейбол можно играть круглый год, большей частью на свежем воздухе.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данный кружок позволяет учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Занятия в кружке рассчитаны на учащихся с 5-9 класс и реализуются в течение учебного года.

Занятия кружка направлены на решение следующих **задач** физического воспитания:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни.
2. Сплочение коллектива учащихся.
3. Развитие основных двигательных качеств.
4. Воспитание выносливости, смелости, решительности, инициативности, дисциплинированности.

**Форма проведения занятий:** Занятия проводятся один раз в неделю по два часа. Все технические действия изучаются и закрепляются в **спортивно – игровой форме**. Результативность полученных знаний и умений будут определяться в соревнованиях.

Занятия проводятся в спортивном зале школы, 1 года обучения.

## Цели и задачи.

### Цели:

- Познакомить учащихся с техникой и тактикой игры в волейбол.
- Содействовать укреплению здоровья учащихся.
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

### Задачи:

- Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
- Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
- Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.

### **Содержание программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

### **Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Значение ОФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

### **Техническая подготовка.**

**Теория:** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика:** Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

### **Тактическая подготовка.**

**Теория:** Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

**Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

### **Ожидаемый результат.**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

**Формой подведения итогов являются:**

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

**Материально-техническое обеспечение:**

Спортивный зал;

Волейбольные мячи - 10шт.

Скакалки – 10шт.

волейбольная сетка.

Гимнастическая скамейка-4 шт.

**Календарно тематическое**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
1	Правила игры и соревнований. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Техника передвижений стоек, остановок.	2		
2	Техника верхних передач. Игра Значение ОФП в подготовке волейболистов.	2		

3	Техника нижних передач. Игра Правила игры в волейбол.	2		
4	Групповые упражнения. Игра	2		
5	Упражнения в движении. Учебная игра	2		
6	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	2		
7	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2		
8	Игровые взаимодействия. Учебная игра	2		
9	Групповые упражнения. Учебная игра.	2		
10	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2		
11	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	2		
12	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2		
13	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	2		
14	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	2		
15	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2		

16	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2		
17	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2		
18	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2		
19	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2		
20	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2		
21	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	2		
22	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	2		
23	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	2		
24	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	2		
25	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2		
26	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	2		
27	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	2		
28	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2		
29	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	2		
30	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	2		
31	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2		

32	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	2		
33	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	2		
34	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	2		

**Список используемой литературы.**

Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт».

Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение»

Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI

классов:

Пособие для учителей. - Москва «Просвещение»

Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс».

Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт»

А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.