

**Рабочая программа
внеурочной деятельности по
спортивно-оздоровительному направлению
в объединении (секции, кружке)
«Волейбол»
для детей с 11 до 16 лет**

Разработчик программы:
Учитель первой квалификационной
категории Белоусов В.В.

СОДРЖАНИЕ
программы кружка «Волейбол»

№	Раздел	страницы
1	Пояснительная записка	3
2	Тематическое планирование	4
3	Содержание программы	6

Пояснительная записка

Кружок «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности, позволяет решить задачи по физическому воспитанию школьников. Преимущества этой общедоступной спортивной игры – в простоте оборудования мест занятий, в зрелищности и эмоциональности, в красоте и обилии тактических игровых вариантов. Игра требует от участников хорошей координации движений, ловкости, гибкости, физической силы, проявления смелости и сообразительности.

Занятия волейболом – эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся. В волейбол можно играть круглый год, большей частью на свежем воздухе.

Актуальность и новизна: 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, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Занятия в кружке рассчитаны на учащихся с 7 - 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 час в неделю. 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.

Цели:

- Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике 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). Поддачи 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.

Учебная игра.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;

Волейбольные мячи - 5шт.

Скакалки – 10шт.

Волейбольная сетка.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Кол- во часов	Дата
1	Инструктаж по Т/Б. Правила игры и соревнований. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Техника передвижений стоек, остановок.	1	
2	Техника верхних передач. Игра Значение ОФП в подготовке волейболистов.	1	
3	Техника нижних передач. Игра Правила игры в волейбол.	1	
4	Групповые упражнения. Игра	1	
5	Упражнения в движении. Учебная игра	1	
6	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	1	
7	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	
8	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1	
9	Групповые упражнения. Учебная игра.	1	
10	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	
11	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	1	
12	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1	
13	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1	
14	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1	
15	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	
16	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	
17	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1	
18	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	
19	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	
20	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	
21	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	
22	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1	
23	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	
24	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке.	1	

	Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.		
25	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1	
26	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	1	
27	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1	
28	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	
29	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1	
30	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	
31	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	
32	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	1	
33	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1	
34	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	1	

Список используемой литературы.

- Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.
- А.Г. Фурманов Волейбол в школе , Киев - 1987 г.
- Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г.
- Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г.
- Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.
- Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
- А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.