

Муниципальное образовательное учреждение  
Ермаковская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»  
Директор МОУ Ермаковская СОШ  
\_\_\_\_\_ Амоев А.Р.  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 2019 г.

Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно – спортивной направленности  
для школьников  
«Волейбол»

Составитель:  
учитель физической культуры  
Яковлев А.Г.

Согласовано  
заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_ М.А. Яковлева

2019 г.

Муниципальное образовательное учреждение  
Ермаковская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»  
Директор МОУ Ермаковская СОШ  
\_\_\_\_\_ Амоев А.Р

\_\_\_\_\_ 2019 г.

Дополнительная общеобразовательная программа кружка  
физкультурно – спортивной направленности для школьников  
«Волейбол»

Возраст учащихся 11-17 лет.

Срок реализации программы 1год.

Год обучения 2019-2020 уч.г.

Составитель: Яковлев А.Г.

Муниципальное образовательное учреждение

Ермаковская средняя общеобразовательная школа

учитель физической культуры

2019г.

п. Ермаково Рыбинского муниципального района Ярославской обл.

## Пояснительная записка.

- направление деятельности дополнительной образовательной программы – спортивно - оздоровительное;
- внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации;

- согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям (кроме учебной деятельности) является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе;

- данная программа предназначена для работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5- 11 классах (11-17лет), по разделу школьной программы «Волейбол». Это игровой вид спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивном кружке (секции) по волейболу, физкультурно – массовые и спортивные мероприятия (соревнования в образовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.). При этом немаловажно, что волейбол – один из самых популярных видов спорта в нашей стране и в Рыбинском муниципальном районе

**Цель программы:** развитие интереса, у учащихся, к занятиям физической культурой и спортом, по разделу школьной программы «Волейбол»

Основные **задачи** учебно – тренировочного процесса в спортивном кружке (секции) по данной программе:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

• **Срок реализации программы** – 1 год.

• **Режим занятий** – 1 раз в неделю, по 2 часа.

• **Контроль в учебно – тренировочном процессе:**

- контроль направлен на выявление сведений о динамике функционального состояния занимающихся в спортивном кружке (секции), о технической и физической подготовленности (общей и специальной) ;
- данные педагогических наблюдений за занимающимися на занятиях и соревнованиях;
- результаты показанные занимающимися в контрольных упражнениях (двигательных тестах) по технической, тактической и физической подготовке;

• **Учебно-тематический план.**

Перечень разделов:

- основы знаний - 2 ч.
- общая и специальная физическая подготовка - 1 ч.
- техника и тактика - 63 ч.
- примерные показатели двигательной подготовленности - 2 ч.

Всего часов: 68 час.

N	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России.	0,5	0,5	
2.	Правила безопасности ИОТ-21,22,26; гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм, оказание первой помощи.			
3.	Техника и тактика волейбола.	0,5	0,5	
3.	Правила соревнований. Оборудование и инвентарь	0,5	0,5	
4.	Итого часов	0,5	0,5	
		2		
1.	Общая и специальная физическая подготовка	1		1
2.	Обучение и тренировка по технике и тактике волейбола	63		63
3.	Приём нормативов по технической и специальной подготовке	2		1+1
	Итого часов	68		66
	Всего часов		68	

7. Содержание учебно – тематического плана

№	Тема занятия	Час.
1	Организационное занятие	2
2	ФП. Обучение перемещениям.	2
3	ФП. Обучение Передаче сверху двумя руками вперед- вверх.	2
4	Развитие быстроты перемещения. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче	2
5	Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках после перемещения. Обучение нижней прямой подаче	2
6	Обучение верхним передачам после перемещения. Обучение нижней прямой подаче. Изучение тактики первых и вторых передач.	2
7	Обучение приему мяча с подачи. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	2
8	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач.	2
9	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач.	2
10	Совершенствование навыков приема и передач мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.	2
11	Совершенствование навыков приема и передач мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи(на точность). ФП.	2
12	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передач мяча сверху. Совершенствование навыков подачи (на точность).	2
13	Ск.-Сил.подготовка. Совершенствование навыков приема и передач мяча сверху. Совершенствование навыков подачи (на точность).	2
14	Совершенствование навыков перемещения. Совершенствование навыков приема и передач мяча сверху. Совершенствование навыков подачи и приема мяча с подачи.	2
15	ФП. Совершенствование навыков приема и передач мяча сверху двумя руками.	2
16	ФП. Совершенствование навыков приема и передач мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.	2
17	ФП. Совершенствование навыков приема и передач мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.	2
18	ФП. л/а упражнения, тестирование.	2
19	Совершенствование навыков приема и передач мяча сверху двумя руками. Ознакомление с прямым нападающим ударом.	2
20	Прием и передача мяча сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.	2
21	Совершенствование навыков приема и передач мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.	2
22	Передачи мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.	2
23	Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Обучение верхней прямой подаче.	2
24	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару.	2
25	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. . Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару. Ознакомление с верхней передачей в прыжке.	2
26	Обучение верхней передаче мяча за голову. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	2
27	Обучение верхней передаче мяча за голову. Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	2
28	Обучение верхней передаче мяча за голову. Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыков приема мяча от верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	2
29	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение	2

	приему мяча сверху с последующим падением. Совершенствование верхней прямой подачи.	
30	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. . Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	2
31	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	2
32	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков подач мяча. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	2
33	Учебная игра	2
34	Учебная игра	2

68 час.

8. Образовательный результат определяется уровнем отношения к своему совершенствованию, знанием основных положений теоретических сведений, прочностью освоения двигательных и специальных навыков, умением самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов.

К концу курса обучения учащиеся должны уметь демонстрировать прирост результатов в двигательной и технической подготовке, прочно овладеть тактическими действиями предложенными в данной программе.

#### 9. Оснащение программы:

Название раздела	Оборудование, материал	Наглядные, дидактические материалы
История возникновения волейбола. Краткий анализ развития волейбола России		Энциклопедия по физической культуре, материалы периодической печати
Правила безопасности ИОТ-21,22,26; гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм, оказание первой помощи		Инструкции по технике безопасности, учебник по физической культуре 5 – 9 класс
Техника и тактика	Магнитная доска, фишки,	Видео кассеты, учебные пособия по технике и тактике
Правила соревнований. Оборудование и инвентарь	Спортзал, основные и вспомогательные щиты и кольца, мячи баскетбольные	Сборник правил игры
Приём нормативов по технической и специальной подготовке	Спортзал, основные и вспомогательные щиты и кольца, мячи , секундомер, свисток, стойки,	Тестовые таблицы и двигательной подготовленности

#### 10.Используемая литература:

- для учителя:
  - комплексная программа физического воспитания (А.П.Матвеев, В.И.Лях)
  - программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, основанная на одном из видов спорта
  - сборник правил игры волейбол
  - «Уроки по волейболу» ( С.Бакшин )
  - «Энциклопедия по физической культуре»
  - «Настольная книга учителя физической культуры» (Г.И.Погадаев)
  - сборники инструкций ИОТ- 21,22,26
  - тестовые таблицы по волейболу и двигательной подготовленности учащихся
  - материалы периодической печати
- для учащихся:
  - инструкции по технике безопасности
  - учебники по физической культуре 5 – 9, 10-11 класс
  - сборник правил игры волейбол
  - «Энциклопедия по физической культуре»
  - тестовые таблицы по волейболу и двигательной подготовленности учащихся
  - материалы периодической печати

