

<p>ПРИНЯТО на заседании педагогического совета Протокол № 8 От 31.08.2022 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Зам.директора по ВР _____М.В.Казакова</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МКОУ СОШ №2 _____Е.А.Баранова Приказ №107 от 31.08. 2022</p>
--	--	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ВОЛЕЙБОЛ 2»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень образования: основное общее

Возраст обучающихся: 10-13 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составители программы:

Учитель физической культуры Елисеенко П.В

Южа, 2022 год

Пояснительная записка

Программа дополнительной общеразвивающей деятельности «Волейбол 2» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

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

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка,

профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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

Программа рассчитана на занятия с детьми среднего возраста.

Объем часов в год составляет: 220 часов, занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа с недельной нагрузкой 6 часов.

Численный состав групп составляет: не менее 15 человек.

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

По уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Элементы содержания	Кол.час.			Дата	
			всего	теория	практик	план	факт
1-2	Теоретическое занятие	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	2	2		02.09	
3-4	ОФП	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	2		2	04.09	
5-6	СФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Волейбольная лапта.	2		2	07.09	
7-8	Тестирование	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Подтягивание (вис). Пресс.	2		2	09.09	
9-10	Техника верхних передач. Игра	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	2		2	11.09	
11-12	Техника нижних передач. Игра	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая). Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2		2	14.09	
13-14	Групповые упражнения. Игра	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	2		2	16.09	
15-16	Упражнения в движении. Учебная игра	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	2		2	18.09	
17-18	Техника верхней подачи. Учебная игра	Передача –перемещение- передача.	2	1	1	21.09	

19-20	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху, снизу.	2		2	23.09	
21-22	СФП	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	2		2	25.09	
23-24	Техника нападения	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар с собственного наброса.	2		2	28.09	
25-26	СФП	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	2	1	1	30.09	
27-28	ОФП	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	2		2	02.10	
29-30	Технико-тактические действия	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	2		2	05.10	
31-32	Техника верхней подачи. Учебная игра.	Прием снизу двумя руками.	2		2	07.10	
33-34	Игровые взаимодействия. Учебная игра	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону.	2		2	09.10	
35-36	Групповые упражнения. Учебная игра.	Групповые действия: взаимодействие при первой передачи игроков зон 3,4 и 2.	2	1	1	12.10	
37-38	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	2		2	14.10	
39-40	СФП	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	2		2	16.10	

		Подводящие упражнения для приема и передач, подач.					
41-42	Техника защиты	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч вперед вверх.	2		2	19.10	
43-44	Тестирование	Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу.	2	1	1	21.10	
45-46	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2		2	23.10	
47-48	СФП	Бег с остановками, изменением направления.	2		2	26.10	
49-50	Одиночное блокирование. Учебная игра.	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	2		2	28.10	
51-52	Верхняя передача в прыжке. Учебная игра	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	2		2	30.10	
53-54	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2		2	02.11	
55-56	Нападающий удар через сетку. Учебная игра	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	2		2	06.11	
57-58	Техника защиты	Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу.	2		2	09.11	
59-	Тактика защиты	Выбор места на приеме подачи, при	2	1	1	11.11	

60		приеме мяча.					
61-62	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону.	2		2	13.11	
63-64	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	2		2	16.11	
65-66	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу.	Передачи мяча сверху , снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	2		2	18.11	
67-68	Передача мяча снизу, сверху	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2		2	20.11	
69-70	Передача мяча, упр. в движении	Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	2	1	1	23.11	
71-72	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование.	Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передаче.	2	1	1	25.11	
73-74	ОФП	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	2		2	27.11	
75-76	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2		2	30.11	
77-78	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2		2	02.12	
79-80	Техника защиты	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	2		2	04.12	

81-82	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2		2	07.12	
83-84	Чередование способов передачи мяча. Блокирование	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		2	09.12	
85-86	Чередование способов приема мяча.	Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны.	2	1	1	11.12	
87-88	ОФП	Подвижная игра «Волейбольная лапта».	2		2	14.12	
89-90	СФП	Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	2		2	16.12	
91-92	Техника нападения	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2		2	18.12	
93-94	ОФП	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	2		2	21.12	
95-96	СФП	Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	2		2	23.12	
97-98	Тактика защиты	Страховка. Выбор способа приема мяча от соперника.	2	1	1	25.12	
99-100	ОФП	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	2		2	28.12	
101-	Сочетание	Верхняя прямая подача. Прямой	2		2	30.12	

102	одиночного и группового блокирования.	нападающий удар. Ритм разбега в три шага.					
103-104	Технико-тактические действия	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	2		2	11.01	
105-106	Взаимодействие игроков передней и задней линии.	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	2		2	13.01	
107-108	СФП	Бег, развитие выносливости. Подводящие упражнения.	2		2	15.01	
109-110	Тактика нападения	Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2).	2	1	1	18.01	
111-112	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	2		2	20.01	
113-114	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2		2	22.01	
115-116	Техника защиты	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2		2	25.01	
117-118	Теория	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	2	2		27.01	
119-120	ОФП	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование	2		2	29.01	

		передач.					
121-122	Тактика защиты	Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков.	2	1	1	01.02	
123-124	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	2		2	03.02	
125-126	Упражнения в движении. Учебная игра	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2		2	05.02	
127-128	Судейская практика	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Жестикуляция.	2	2		08.02	
129-130	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол.	2		2	10.02	
131-132	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2		2	12.02	
133-134	Тактика нападения	Командные действия: система игры, со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2.	2	1	1	15.02	
135-136	Техника верхних передач. Игра	Подготовительные к волейболу игры: «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку».	2		2	17.02	
137-138	Техника нижних передач. Игра	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	2		2	19.02	
139-140	Групповые упражнения. Игра	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		2	22.02	
141-	Упражнения в	Упражнения для овладения навыками	2		2	24.02	

142	движении. Учебная игра	быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».					
143-144	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2		2	26.02	
145-146	СФП	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	2		2	01.03	
147-148	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2		2	03.03	
149-150	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	2		2	05.03	
151-152	Техника защиты	Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу.	2		2	10.03	
153-154	Тактика защиты	Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча.	2	1	1	12.03	
155-156	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону.	2		2	15.03	
157-158	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	2		2	17.03	
159-160	Техника нападения	Передачи мяча сверху , снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	2		2	19.03	

161-162	Технико-тактические действия	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2		2	22.03	
163-164	Тактика нападения	Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	2	1	1	24.03	
165-166	Тактика защиты	Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передаче.	2	1	1	26.03	
167-168	ОФП	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	2		2	29.03	
169-170	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2		2	31.03	
171-172	Чередование способов приема мяча. Учебная игра.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2		2	02.04	
173-174	Чередование способов передачи мяча.	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	2		2	05.04	
175-176	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2		2	07.04	
177-178	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		2	09.04	
179-180	Учебная игра	Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны.	2	1	1	12.04	
181-182	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол.	2		2	14.04	
183-	СФП	Прыжковая и силовая работа на	2		2	16.04	

184		развитие точных приемов и передач.					
185-186	Тактика нападения	Командные действия: система игры, со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2.	2	1	1	19.04	
187-188	СФП	Бег, развитие выносливости. Подводящие упражнения.	2		2	21.04	
189-190	Тактика нападения	Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2).	2	1	1	23.04	
191-192	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	2		2	26.04	
193-194	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2		2	28.04	
195-196	Техника защиты	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2		2	30.04	
197-198	Теория	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	2	2		05.05	
199-200	ОФП	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.	2		2	07.05	
201-202	Тактика защиты	Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков.	2	1	1	10.05	
203-204	Групповые упражнения. Игра	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий,	2		2	12.05	

		прыгучести.					
205-206	Упражнения в движении. Учебная игра	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	2		2	14.05	
207-208	Техника верхней подачи. Учебная игра	Передача –перемещение- передача.	2	1	1	17.05	
209-210	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху, снизу.	2		2	19.05	
211-212	СФП	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	2		2	21.05	
213-214	Техника нападения	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар с собственного наброса.	2		2	24.05	
215-216	СФП	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	2	1	1	26.05	
217-218	ОФП	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	2		2	28.05	
219-220	Учебная игра	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	2		2	31.05	

Содержание изучаемого курса.

Теория: инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

Общая физическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Техническая подготовка

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Тактическая подготовка

Теория: Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Интегральная подготовка.

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Соревнования.

Теория: 4. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

Ожидаемые результаты:

- Создание конкурентно-способных команд;
 - укрепление психического и физического здоровья учащихся;
 - применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
 - снижение количества правонарушений среди подростков.
 - в результате освоения данной программы учащиеся должны знать:
 - педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
 - биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
 - возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
 - психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
 - правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- уметь:
- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
 - разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
 - контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
 - управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
 - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
 - пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

Список используемой литературы

1. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М-«Физкультура и спорт»1979г.
2. А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М-«Физкультура и спорт»1982 г.
3. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.
4. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 г.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. –М.: «Просвещение», 2006 г.
6. Программы для внешкольных учреждений. «Просвещение» 1980 г.