

Министерство образования и молодежной политики  
Свердловской области  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Коменская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю  
Директор школы:

*Л. Д. Желнина* Л. Д. Желнина



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

«Общая физическая подготовка. Волейбол»  
для учащихся 7-11 классов  
на 2021-2022 учебный год

Составил:  
руководитель  
Климин Андрей Владимирович,  
учитель первой  
квалификационной категории

## Пояснительная записка

Кружок «ОФП» физкультурно-спортивной направленности, позволяет решить задачи по физическому воспитанию школьников, и связан с основами игры в волейбол. 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 учащиеся 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 движения.

Занятия в кружке рассчитаны на учащихся с 7-11 классов 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 два часа 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:**

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
2. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
3. Научить детей 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.

### **Материально-техническое обеспечение:**

Спортивный зал;

Волейбольные мячи - 5шт.

Скакалки - 10шт.

волейбольная сетка.

### Тематическое планирование занятий

№	Тема занятий	Кол-во часов
1	Правила игры и соревнований. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Техника передвижений стоек, остановок.	2
2	Техника верхних подач .Игра. Значение ОФП в подготовке волейболист	2
3	Техника нижних подач. Игра. Правила игры волейбола.	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 передачи. Учебная игра.	2
16	Передача мяча сверху двумя руками из глубин площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2
17	Сочетание способов перемещения. 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. Учебная игра.	2
21	Влияние физический упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1
22	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задних линий. Учебная игра.	1
23	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1
24	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1
25	Чередование способов подач. Учебная игра.	1
26	Чередование способов приема подач. Взаимодействие игроков передней линии. 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	1

	сильнейшей рукой. Учебная игра.	
29	Передача мяча снизу после перемещения. Учебная игра.	1
30	Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
31	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. 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 литературы

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры, М «Физкультура и спорт» 2005г.
2. Богданов Г.П. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г.
3. Волейбол: игра связующего- М: ФиС, 1984- 96с.
4. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г.
5. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979.
6. Настольная книга учителя физической культуры (под.ред. Коффмана).
7. Правила игры в волейбол. (под ред. М. В. Петровой)М.,1999- 30с
8. Спортивные игры. (под ред. Г. Н. Николаева) 1998- 46с.
9. Фурманов А.Г. Волейбол в школе , Киев - 1987 г.