

**Управление образования Боготольского района  
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Александровская средняя общеобразовательная школа**

Рекомендована к реализации  
Педагогическим советом  
протокол № 6  
от «24» марта 2023 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор  
МКОУ Александровская  
СОШ  
\_\_\_\_\_ /Т.А.Симон/  
Приказ № 19  
от «07» апреля 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

**Возраст обучающихся -12-17 лет**

**Срок реализации – 1 год**

**Уровень - базовый**

**Разработчик:**  
Васильева Оксана Еогоровна,  
педагог дополнительного  
образования

**с. Александровка**

**2023 г.**

## **Пояснительная записка**

«Спортивные игры» физкультурно-спортивной направленности, позволяет решить задачи по физическому воспитанию школьников. 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.

### **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.

### **Место предмета в учебном плане**

Занятия в кружке рассчитаны на учащихся 6-11 классов в количестве 102 часа, 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,

### **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

### **Предметный результат.**

По окончании кружка 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 6-11классы(1 подгруппа)**

№	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.	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	

### КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6-11классы(2 подгруппа)

№	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. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1	
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.

