

## Аннотация к программе «Волейбол» в 9-11 классах

Программа внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Волейбол» позволяет решать задачи физического воспитания. Технические приемы, действия и игра волейбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. На занятиях у детей развивается ловкость и сила рук, быстрота реакции, костно-мышечная система. Во время соревновательного процесса воспитывается физкультурно-спортивная этика. Объем программы – 34 часов и рассчитана на 9 месяцев обучения (1 часа в неделю).

### **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:**

Формирование ценностей физической культуры и здорового образа жизни учащихся, через занятия базовым видом спорта – волейболом.

### **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:**

#### **Образовательные:**

1.Укрепление здоровья, физического развития учащихся.

#### **Развивающие:**

2.Развитие основных двигательных качеств.

#### **Воспитательные:**

3.Воспитание дружбы, коллективизма.

### **Содержание программы.**

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Общая физическая подготовка.	12
2	Специальная физическая подготовка	22
	Итого:	<b>34</b>

№ п/п	<b>РАЗДЕЛЫ, ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ.</b>	<b>Количество часов</b>
<b>I РАЗДЕЛ:</b> <b>Вводное занятие. Общая физическая подготовка.</b>		<b>12</b>
1.	<i>Техника безопасности во время занятий.</i>	1
2.	<i>Перемещения и стойки:</i> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.	1
3.	<i>Передача мяча двумя руками:</i> из глубины площадки для нападающего удара. Учебная игра.	1
4.	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. Учебная игра.	1
5.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).Учебная игра.	1
6.	<i>Подача мяча:</i> - верхняя прямая. Учебная игра.	1
7.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).Учебная игра.	1
8.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).Учебная игра.	1
9.	<i>Подача мяча:</i> - верхняя прямая. Учебная игра.	1

10.	<i>Подача мяча:</i> - верхняя прямая. Учебная игра.	1
11.	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. Учебная игра.	1
12.	Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. Учебная игра.	1
<b>II РАЗДЕЛ: Специальная физическая подготовка.</b>		<b>22</b>
1.	Обучение защитным действиям. Учебная игра.	1
2.	Обучение защитным действиям. Учебная игра.	1
3.	Обучение защитным действиям .Учебная игра.	1
4.	Обучение защитным действиям. Учебная игра.	1
5.	Обучение защитным действиям. Учебная игра.	1
6.	Обучение защитным действиям. Учебная игра.	1
7.	Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Учебная игра.	1
8.	Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Учебная игра.	1
9.	Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Учебная игра.	1
10.	Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Учебная игра.	1
11.	Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Учебная игра.	1
12.	Совершенствование навыков нападающего удара. Учебная игра.	1
13.	Совершенствование навыков нападающего удара. Учебная игра.	1
14.	Совершенствование навыков нападающего удара. Учебная игра.	1
15.	Совершенствование навыков нападающего удара. Учебная игра.	1
16.	Совершенствование навыков нападающего удара. Учебная игра.	1
17.	Совершенствование навыков нападающего удара. Учебная игра.	1
18.	Совершенствование навыков нападающего удара. Учебная игра.	1
19.	Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Учебная игра.	1
20.	Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Учебная игра.	1
21.	Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.Учебная игра.	1
22.	Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.Учебная игра.	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>