

УТВЕРЖДАЮ

Директор



И.Ю.Новожилова/

«*31*» *08* 2016г.

дополнительное образование
направленность: физкультурно-спортивная

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

9-11 класс

Разработчики:
Учитель физической культуры
Тестов В.В.

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2016 г

СОГЛАСОВАНО
«*30*» *08* 2016 г.

Зам. директора по УВР :
Н.С.Корнилова/

с.Кончезеро
2016г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ для обучающихся 9-11 классов

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе программы дополнительного образования «Волейбол в школе». В соответствии с нормативными требованиями учебная нагрузка в учебной группе составляет 4 часа в неделю. Учебный план, рассчитан на 39 недель учебно-тренировочных занятий. Учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Целью занятий являются: приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни; развивать физические качества, необходимые для овладения игрой волейбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена обеспечение разносторонней физической подготовки, привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Основные задачи:

- *формирование положительного отношения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности волейболом;*
- *укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности, закаливание организма;*
- *овладение основами игры в волейбол;*
- *освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельных занятий;*
- *формирование общей культуры, развитие интеллектуальных, нравственных качеств;*
- *профилактика вредных привычек, правонарушений.*
- *выявление одаренных детей и подростков.*
- *привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.*

Основное внимание обращается на общее развитие, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Учебные занятия с обучающимися 14 -17 лет проводятся в рамках четырех восьминедельных циклов и семинедельного цикла.

Программный материал

Общая физическая подготовка (*развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости*).

1. Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.