

МКОУ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1» г. ЖИЗДРЫ



УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы:

\_\_\_\_\_ Е.В. Помазенков

«30» августа 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный год 2022 - 2023

Внеурочная деятельность Волейбол

Уровень обучения: основное образование

Класс: 8-11 кл.

Учитель: Иванюхин А.А

## Пояснительная записка.

Занятия в секции проводятся с учётом пола, возраста, степени спортивной и общефизической подготовленности.

Продолжительность занятий: 2 раза по 2 часа.

В секцию принимаются девочки и мальчики, допущенные врачом к занятиям по физической культуре. Приём производится ежедневно в течение сентября. При проведении занятий должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению санитарно – гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Задачи кружка заключаются в содействии физическому развитию детей, воспитанию гармонично развитых школьников.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка и выполнение контрольных нормативов, подготовка общественных физкультурных инструкторов и судей по волейболу.

Основной принцип работы кружка по волейболу – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных показателях.

Основой подготовки занимающихся в кружке волейболом является универсальность в овладении технико – тактическими приёмами игры.

Основной задачей работы является дальнейшая технико – тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

В процессе занятий решаются следующие задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию, повышение О.Ф.П., развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно – тренировочных занятий и соревнований; подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных совместно с занимающимися.

Занятия строятся с учётом занятости юных спортсменов в школе. Вся воспитательная работа осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы школы.

Учебно - тренировочный процесс строится на основе тематического плана и программы.

После завершения учебного года проводятся контрольные проверки физической и технической подготовленности.

№	Задачи занятий	План	Дата
1	Организационный вопрос. Знакомство, задачи, содержание учебно-тренировочных занятий, требования к занимающимся, программа и расписание занятий.	2час.	
2	А) Физическая подготовка. Б) Обучение перемещениям волейболиста. В) Обучение верхней передаче мяча двумя руками.	2час.	
3	А) Физическая подготовка. Б) Обучение перемещениям волейболиста. В) Обучение верхней передаче мяча двумя руками.	2час.	
4	А) Развитие быстроты перемещения. Б) Обучение верхней передаче. В)Обучение нижней прямой подаче.	2час.	
5	А) Обучение верхним передачам мяча в средней и низкой стойках и после перемещения. Б)Обучение нижней прямой подаче.	2час.	

6	А) Верхняя передача после перемещения. Б) Нижняя прямая подача. В) Тактика первых и вторых передач.	2час.	
7	А) Прием мяча с подачи. Б) Верхняя передача. В) Нижняя подача. Г) Основные правила игры в волейбол.	2час.	
8	А) Прием и передача мяча сверху двумя руками. Б) Прием мяча сверху двумя руками. В) Тактика первых и вторых передач.	2час.	
9	А) Прием и передача мяча сверху двумя руками. Б) Прием мяча сверху двумя руками. В) Тактика первых и вторых передач.	2час.	
10	А) Прием и передача мяча сверху. Б) Нижняя прямая подача. В) Физическая подготовка.	2час.	
11	А) Прием и передача мяча сверху двумя руками Б) Передача мяча (на точность) В) Физическая подготовка.	2час.	
12	Теоретическое занятие: А) Обзор развития волейбола Б) Правила игры в волейбол.	2час.	
13	А) Развитие быстроты и прыгучести.	2час.	
14	А) Скоростно-силовая подготовка. Б) Прием и передача мяча сверху двумя руками. В) Нижняя прямая подача.	2час.	
15	А) Перемещения волейболиста. Б) Прием и передача мяча сверху двумя руками. В) Нижняя подача и прием мяча с подачи.	2час.	
16	А) Физическая подготовка. Б) Прием и передача мяча сверху двумя руками.	2час.	
17	А) Физическая подготовка. Б) Прием и передача мяча сверху двумя руками. В) Тактика вторых передач.	2час.	
18	А) Физическая подготовка. Б) Прием и передача мяча сверху двумя руками. В) Нижняя прямая подача.	2час	
19	Занятие по физической подготовке: А) Физическая подготовка; Б) Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений.	2час	
20	А) Прием и передача мяча сверху двумя руками. Б) Ознакомление с прямым нападающим ударом.	2час,	
21	А) Прием и передача сверху. Б) Прием мяча снизу двумя руками.	2час.	
22	Занятие по физической подготовке: А) физическая подготовка; Б) техника легкоатлетических движений.	2час.	
23	А) Верхняя передача. Б) Прием мяча снизу двумя руками. В) Прямой нападающий удар.	2час.	
24	А) Верхние передачи. Б) Прием мяча снизу двумя руками.	2час.	

	В) Прямой нападающий удар.		
25	А) Прием мяча снизу двумя руками. Б) Прямой нападающий удар. В) Обучение верхней прямой подаче.	2час.	
26	А) Прием мяча сверху и снизу двумя руками. Б) Верхняя прямая подача. В)Прямой нападающий удар.	2час.	
27	А) Прием мяча сверху и снизу двумя руками и вторая передача. Б) Верхняя прямая подача. В) Прямой нападающий удар. Г) Передача мяча в прыжке.	2час.	
28	Занятие по физической подготовке: а) физическая подготовка. б) техника игры в баскетбол.	2час.	
29	А) Верхняя передача мяча назад, за голову. Б) Верхняя прямая подача. В) Прямой нападающий удар.	2час.	
30	А) Верхняя передача мяча назад, за голову. Б) Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. В) Прямой нападающий удар.		
31	Теоретическое занятие.	2час.	
32	А) Верхняя передача мяча назад. Б) Прием мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину. В) Прием мяча от верхней прямой подачи. Г) Прямой нападающий удар.	2час.	
33	А) Прием и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Б) Прием мяча сверху с последующим падением. В) Верхняя прямая подача.	2час.	
34	Занятие по О.Ф.П.	2час.	
35	А) Прием мяча сверху и снизу двумя руками. Б) Прием мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину. В) Прямой нападающий удар. Г) Индивидуальные тактические действия в нападении.	2час.	
36	Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям (свободный урок).	2час.	
37	А) Вторая передача мяча. Б) Защитные действия. В) Индивидуальные тактические действия в нападении.	2час.	
38	Теоретическое занятие: а) гигиена волейболиста; б) правила игры в волейбол.	2час.	
39	А) Защитные действия. Б) Нижняя и верхняя прямая подачи. В) Нападающий удар.	2час.	
40	Занятие по О.Ф.П.	2час.	
41	А) Вторая передача. Б) Прием мяча сверху и снизу с падением. В) Индивидуальные тактические действия в защите.	2час.	
42	Игровая тренировка.	2час.	

43	Занятие по О.Ф.П.	2час.	
44	А) Вторая передача. Б) Передача мяча в прыжке. В) Групповые тактические действия в нападении.	2час.	
45	Игровая тренировка.	2час.	
46	Занятие по О.Ф.П.	2час.	
47	А) Одиночное блокирование. Б) Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.	2час.	
48	Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям.	2час.	
49	Занятие по О.Ф.П.	2час.	
50	А) Одиночное блокирование. Б) Нападающий удар с переводом в лево. В) Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.	2час.	
51	А) Одиночное блокирование. Б) Нападающий удар с переводом в лево. В) Тактика первых и вторых передач.	2час.	
52	Занятие по О.Ф.П.	2час.	
53	А) Одиночное блокирование. Б) Нападающий удар с переводом в лево. В) Групповые тактические действия в защите.	2час.	
54	А) Блокирование мяча. Б) Прямой нападающий удар. В) Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.	2час	
55	Занятие по О.Ф.П.	2час.	
56	Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям.	2час.	
57	А) Защитные действия. Б) Тактика нападающего удара. В) Индивидуальные тактические действия в защите.	2час.	
58	Игровая тренировка.	2час.	
59	Игровая тренировка.	2час.	
60	А) Прием мяча снизу 1 рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Б)Прямой нападающий удар.	2час.	
61	Теоретическое занятия.	2час.	
62	А) Прием мяча снизу 1 рукой с падением и перекатом. Б)Одиночное блокирование.	2час.	
63	Занятие по ОФП.	2час.	
64	А) Навыки первых и вторых передач. Б)Командные действия в защите.	2час.	
65	А) Верхняя прямая и нижняя прямая подача. Б)Командные действия в нападении.	2час.	
66	Игровая тренировка.	2час.	
67	А) Прием мяча с подачи. Б)Групповые тактические действия.	2час.	
68	А) Техника первых и вторых передач. Б)Нападающий удар против блока.	2час.	
69	Контрольные испытания по физподготовке.	2час.	
70	Игровая тренировка. Итоги занятий.	2час	

