
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.п. БРАТСКОЕ»
НАДТЕРЕЧНИ ША-ШЕНА УРХАЛЛА ДЕЧУ К10ШТАН
ША-ШЕНА УРХАЛЛА ДЕЧУ БЮДЖЕТНИ ЮККЪЕРЧУ ДЕШАРАН ХЪУКМАТ
«БРАТСКИ ЮБРТАН ЮККЪЕРЧУ ДЕШАРАН ИШКОЛ»**

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
Р.А

«Согласовано»
Зам. директора по УВР

«Утверждаю»
Директор _____ Дадахов

_____/_____

Протокол № _____ / _____
от « 25 » 08 2023 г.

Рабочая программа кружкового курса «ВОЛЕЙБОЛ»
7–11 класса

Педагога дополнительного образование

учителя физической культуры: Мягчиева Б.В.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Кружок «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности, позволяет решить задачи по физическому воспитанию школьников. 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 учащихся 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 движений.

Занятия в кружке рассчитаны на учащихся с 3-7 класс 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, 1 года обучения.

Цели и задачи.

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.
- .
- **Содержание программы.**

Программа рассчитана на 1год 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 подачи. 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.

Формой подведения итогов являются:

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;

Волейбольные мячи - 5шт.

Скакалки – 10шт.

волейбольная сетка.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	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.	2	
3	Техника нижних передач. Игра Правила игры в волейбол.	1	
4	Групповые упражнения. Игра	2	
5	Упражнения в движении. Учебная игра	1	
6	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	2	
7	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	
8	Игровые взаимодействия. Учебная игра	2	
9	Групповые упражнения. Учебная игра.	1	
10	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	
11	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	1	
12	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2	
13	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1	
14	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	2	
15	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	
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.	1	
18	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2	
19	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего	1	

	удара. Учебная игра.		
20	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	
21	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	
22	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	2	
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.	2	
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.	2	
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.	2	
29	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1	
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.	1	
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.	1	
34	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	2	

35	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	
36	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара.	2	

	Учебная игра.		
37	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	
38	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	2	
39	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1	
40	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	
41	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1	
42	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	
43	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	1	
44	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	2	
45	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	
46	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	2	
47	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	
48	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	
49	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	1	
50	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	2	
51	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	1	

52	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2	
53	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	
54	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	
55	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	
56	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	2	
57	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	
58	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	2	
59	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1	
60	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	2	
61	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1	
62	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2	
63	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1	
64	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	
65	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	
66	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	2	
67	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1	
68	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	2	

69	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	
70	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	

71	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	
72	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	2	
73	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1	
74	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	
75	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1	
76	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	
77	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	1	
78	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	2	
79	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

1 час – В вечернее время.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Правила игры и соревнований. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Техника передвижений стоек, остановок.	1	
2	Техника нижних передач. Игра Правила игры в волейбол.	1	
3	Упражнения в движении. Учебная игра	1	
4	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	
5	Групповые упражнения. Учебная игра.	1	
6	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	1	
7	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1	
8	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	
9	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1	
10	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	
11	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	
12	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	
13	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1	

14	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1	
15	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1	
16	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	
17	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1	
18	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	
19	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	
20	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1	
21	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1	
22	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	1	
23	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	
24	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	
25	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	1	
26	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	1	
27	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	
28	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	
29	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	
30	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1	
31	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1	
32	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1	
33	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	
34	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов	1	

	нападающего удара. Учебная игра.		
--	----------------------------------	--	--

35	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	
36	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	
37	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1	
38	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1	
39	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	1	
40	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	

