

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 с.п. Экажево»

«Согласовано»
Зам. директора по УВР

_____ З.Х.Лолохоева

«30» 08.2021г.

«Утверждаю»
Директор
ГБОУ СОШ № 1 с.п.Экажево

_____ М.С.Экажева

«30» 08.2021г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОГО
КРУЖКА «ВОЛЕЙБОЛ»**

Срок реализации 2021-2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися 5–9 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи программы:

1. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
2. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
3. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
4. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
5. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
6. Воспитание моральных и волевых качеств.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Таблица 1. Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	8
2	Прямой нападающий удар	14
3	Совершенствование верхней прямой подачи	12
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	8
5	Двусторонняя учебная игра	10
6	Одиночное блокирование	8
7	Страховка при блокировании	8
	Итого	68

9 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	10
2	Прямой нападающий удар	10
3	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	12
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	8
5	Двусторонняя учебная игра	14
6	Одиночное блокирование и страховка	8
7	Командные тактические действия в нападении и защите	6
	Итого	68

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ п/п	Тема занятия
1	Совершенствование техники верхней передачи мяча
2	Совершенствование техники нижней передачи мяча
3	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча
4	Техника верхней и нижней передачи мяча
5	Двусторонняя учебная игра 1
6	Имитация нападающего удара в прыжке с места
7	Имитация нападающего удара в прыжке с разбега
8	Прямой нападающий удар с разбега в один шаг
9	Прямой нападающий удар в прыжке вверх толчком двух ног с места
10	Прямой нападающий удар в прыжке вверх толчком двух ног с места
11	Прямой нападающий удар с разбега в один, два шага
12	Прямой нападающий удар с разбега в один, два и три шага
13	Двусторонняя учебная игра 2
14	Совершенствование верхней прямой подачи
15	Совершенствование верхней прямой подачи через сетку
16	Совершенствование верхней прямой подачи в парах
17	Совершенствование верхней прямой подачи через сетку из-за лицевой линии
18	Совершенствование верхней прямой подачи в правую половину площадки
19	Совершенствование верхней прямой подачи в левую половину площадки
20	Двусторонняя учебная игра 3
21	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите
22	Прием мяча с подачи и в защите
23	Прием мяча с подачи и в защите
24	Прием мяча с подачи и в защите
25	Двусторонняя учебная игра 4
26	Одиночное блокирование
27	Одиночное блокирование
28	Одиночное блокирование в парах
29	Одиночное блокирование в парах
30	Страховка при блокировании
31	Страховка при блокировании
32	Страховка при блокировании
33	Страховка при блокировании

34	Двусторонняя учебная игра
9 класс	
№ п/п	Тема занятия
1	Верхняя передача мяча двумя руками в прыжке
2	Верхняя передача мяча двумя руками в прыжке
3	Верхняя передача мяча двумя руками в прыжке в парах
4	Верхняя передача мяча двумя руками в прыжке в парах
5	Верхняя передача мяча двумя руками в прыжке в парах через сетку
6	Двусторонняя учебная игра
7	Верхняя передача мяча двумя руками назад
8	Верхняя передача мяча двумя руками назад
9	Нижняя передача мяча двумя руками назад
10	Нижняя передача мяча двумя руками назад
11	Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками назад
12	Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками назад
13	Двусторонняя учебная игра
14	Прямой нападающий удар
15	Прямой нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3
16	Прямой нападающий удар через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3
17	Прямой нападающий удар через сетку из зоны 3 с передачи из зоны 4
18	Прямой нападающий удар
19	Двусторонняя учебная игра
20	Совершенствование приема мяча с подачи
21	Совершенствование приема мяча в защите
22	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите
23	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите
24	Двусторонняя учебная игра
25	Одиночное блокирование
26	Страховка при блокировании
27	Одиночное блокирование и страховка
28	Одиночное блокирование и страховка
29	Двусторонняя учебная игра
30	Командные тактические действия в защите
31	Командные тактические действия в защите
32	Командные тактические действия в защите
33	Двусторонняя учебная игра

34	Двусторонняя учебная игра