

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и науки Республики Дагестан
Администрация муниципального образования городского округа
«город Дербент»
МБОУ "СОШ№9"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Магомедова П.Э.

Протокол №1 от «28» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам дир по УВР



Селимова Н.Н.

Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ№9



Кадирова Л

Приказ № 647 от «30» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
На 2023-2024 учебный год

Составитель: Юхананов И

Дербент 2023

1. Программы средней школы. Физическая культура (внеклассная работа)

2. Методическое пособие «Волейбол» правила соревнований 2023г. Пояснительная записка
Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол». Волейбол – это командная игра, в котором спортсмены стремятся забросить мяч в противоположную сторону площадки. Это силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней линии. Однако волейбол интересен тем, что он удовлетворяет самые разнообразные запросы и потребности, он существует в разных ипостасях: игра полными составами (6х6), игра неполными составами (5х5, 4х4, 3х3, 2х2, 1х1), игра на ограниченной площади, игра на время, игра с ограничением в счете, два мяча через сетку, мини-волейбол, лесной волейбол, волейбол на открытой площадке в зимнее время, пляжный волейбол, волейбол без рук. Во время этой игры создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, свойств личности. В кружке учащиеся приобретают необходимые навыки и умения. Овладевают техникой и тактикой нападения, а также защиты. Вид группы: смешанный. Состав группы: постоянный. Особенности набора детей: по допуску врача. Форма занятий: групповая. Количество обучающихся: 15.

Цель: Формирование двигательной сферы, овладение техникой и тактикой игры.

Выступление на соревнованиях

Задачи: Оздоровительные: Укрепление физического и психологического здоровья.

Улучшение физического развития. Развитие устойчивости организма к различным заболеваниям. Образовательные: Совершенствовать координацию тела. Развитие физических качеств (ловкость, выносливость, прыгучесть и т.п). Формирование двигательных умений и навыков. Усвоение знаний о физическом воспитании.

Воспитательные: Выработка у учащихся привычки соблюдения режима. Воспитывать любовь к занятиям, спорту, интерес к результатам, достижениям спортсменов.

Воспитывать положительные черты характера (организованность, дисциплинированность и т.д), нравственные качества (честность, справедливость), и волевые качества (смелость, решительность и т.д).

Оборудование: волейбольные мячи, скакалки, свисток, сетка для игры в волейбол.

Необходимые материалы для выполнения программы: спортивная форма и обувь для занятий.

Программа рассчитана на возраст: 10-11 класс. Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов. По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности учащихся, занимающихся по данной программе; - победы на соревнованиях районного и областного уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в

продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

Учебно-тематический план. № п/п Темы Количество часов В том числе Теоретич. Практич. I. Основы знаний. 2 . Понятие о технике и тактике игры. 1 1 История появления волейбола. Правила игры в волейбол 1 1 II. Технические и тактические приемы. 72 Поддачи. 8 1 7 Передачи. 12 2 10 Нападающий удар. 7 1 6 Блокирование. 6 1 5 Комбинированные упражнения. 6 6 Учебно-тренировочные игры. 28 2 26 Судейство игр. 5 2 3 Итого: 74 11 63 № Тема кружка Кол-во часов Дата проведения Инвентарь и оборудование 1 Соблюдение мер безопасности в игре волейбола. История появления волейбола. Стойка волейболиста. 1 ч. По плану

3.09 Факти-чески Волейбольные мячи, свисток 2 Правила игры волейбола. Расположение учащихся во время игры. 1 ч.

5.09 Волейбольные мячи, свисток 3 Прием мяча снизу после отскока от пола и передача мяча партнеру 1ч.

10.09 Волейбольные мячи, свисток 4 Бросок мяча из-за головы через сетку. Прием мяча снизу перед собой. 1 ч.

12.09 Волейбольные мячи, свисток 5 Подбрасывание мяча над собой. Развитие координации. 1 ч.

17.09 Волейбольные мячи, свисток 6 Передача мяча сверху двумя руками через сетку. 1 ч.

19.09 Волейбольные мячи, свисток 7 Подбрасывание мяча одной рукой. Прием мяча при согнутых руках. 1 ч.

24.09 Волейбольные мячи, свисток. 8 Встречная передача мяча сверху двумя руками через сетку 1 ч.

26.09 Волейбольные мячи, свисток 9 Прием и передача мяча двумя руками через сетку в парах 1 ч.

1.10 Волейбольные мячи, свисток 10 Прием и передача мяча сверху в стену. Поддача. Общеразвивающие упражнения с мячом. 1 ч.

3.10 Волейбольные мячи, свисток 11 Наподдающий удар в пол с подбрасывания другой рукой 1 ч.

8.10 Волейбольные мячи, свисток 12 Набивание мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. 1 ч.

10.10 Волейбольные мячи, свисток 13 Прием мяча снизу двумя руками, передача мяча партнеру. 1 ч.

15.10 Волейбольные мячи, свисток 14 Подбрасывание мяча одной рукой, передача мяча через сетку на точность. 1 ч.

17.17 Волейбольные мячи, свисток 15 Нижняя и верхняя прямая подача. Верхний и нижний прием мяча. 1 ч.

22.10 Волейбольные мячи, свисток 16 Бросок мяча из-за головы через сетку. Подбрасывание мяча одной рукой. 1 ч.

24.10 Волейбольные мячи, свисток 17 Подбрасывание мяча над собой. Учебно - тренировочная игра. 1 ч.

29.10 Волейбольные мячи, свисток 18 19 Учебно-тренировочная игра. 2 ч.

31.10 5.11 Волейбольные мячи, свисток 20 Общеразвивающие упражнения с мячом. Верхняя и нижняя подачи. 1 ч. 7.11 Волейбольные мячи, свисток 21 Передача мяча сверху и снизу двумя руками через сетку. 1 ч.

12.11 Волейбольные мячи, свисток 22 23 Учебно-тренировочная игра. 2 ч. 14.11 19.11 Волейбольные мячи, свисток 24 Прием мяча снизу после отскока от пола и передача мяча партнеру. 1ч. 21.11 Волейбольные мячи, свисток 25 26 Учебно-тренировочная игра. 2 ч. 26.11 28.11 Волейбольные мячи, свисток 27 Нападающий удар в пол с подбрасыванием другой рукой. Верхняя подача. 1 ч. 3.12 Волейбольные мячи, свисток 28 Блокирование. Подача. Учебно-тренировочная игра. 1 ч.

5.12 Волейбольные мячи, свисток 29 Разыгрывание мяча на троих после подачи. Учебно-тренировочная игра. 1 ч.

10.12 Волейбольные мячи, свисток 30 Действие защиты от нападающих ударов, блокирование. 1 ч.

12.12 Волейбольные мячи, свисток 31 32 Учебно-тренировочная игра 2 ч. 17.12 19.12 Волейбольные мячи, свисток 33 Верхний и нижний прием и передача мяча через сетку в парах. Подача. 1 ч.

24.12 Волейбольные мячи, свисток 34 Проведение соревнований по волейболу между двумя командами. 1 ч.

26.12 Волейбольные мячи, свисток 35 36 Учебно-тренировочная игра. 2 ч.

9.01 14.01 Волейбольные мячи, свисток 37 Технические элементы в волейболе. Передача мяча сверху и снизу. 1 ч.

16.01 Волейбольные мячи, свисток 38 39 Учебно-тренировочная игра 2 ч.

21.01 23.01 Волейбольные мячи, свисток 40 Защита при помощи блокирования нападающих ударов. 1 ч.

28.01 Волейбольные мячи, свисток 41 Подготовительные упражнения для волейболиста. 1 ч. 30.01 Волейбольные мячи, свисток 42 43 Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. 2 ч.

4.02 6.02 Волейбольные мячи, свисток 44 Разыгрывание мяча на троих после подачи. Учебно-тренировочная игра. 1 ч.

11.02 Волейбольные мячи, свисток 45 46 Учебно-тренировочная игра 6×6. 2 ч. 13.02 18.02 Волейбольные мячи, свисток 47 Блокирование нападающего удара. Верхняя и нижняя подача. 1 ч.

20.02 Волейбольные мячи, свисток 48 Верхний и нижний прием мяча. Повторить правила волейбола. 1 ч.

25.02 Волейбольные мячи, свисток 49 50 Учебно-тренировочная игра с соблюдением всех правил волейбола. 2 ч.

27.02 4.03 Волейбольные мячи, свисток 51 52 Учебно-тренировочная игра с соблюдением всех правил волейбола. 2 ч.

6.03 11.03 Волейбольные мячи, свисток 53 Передача мяча сверху двумя руками через сетку. 1 ч. 13.03 Волейбольные мячи, свисток 54 Прием мяча при согнутых ногах. Подача мяча. 1 ч.

18.03 Волейбольные мячи, свисток 55 Встречная передача мяча сверху двумя руками через сетку. 1 ч.

20.03 Волейбольные мячи, свисток 56 Нападающий удар в пол с подбрасыванием другой рукой. 1 ч.

25.03 Волейбольные мячи, свисток 57 58 59 60 Учебно-тренировочная игра. 4 ч. 27.03 1.04 3.04 8.04 Волейбольные мячи, свисток 61 Блокирование. Разыгрывание мяча на троих после подачи. 1 ч. 10.04 Волейбольные мячи, свисток 62 Прием и передача мяча двумя руками сверху в стену. 1 ч. 15.04 Волейбольные мячи, свисток 63 Подбрасывание мяча над собой. Развитие координации. 1 ч.

17.04 Волейбольные мячи, свисток 64 65 66 67 Учебно-тренировочная игра. 4 ч. 22.04 24.04

29.04 6.05 Волейбольные мячи, свисток 68 69 Учебно-тренировочная игра с соблюдением всех правил. 2 ч.

8.05 13.05 Волейбольные мячи, свисток 70 71 Нападающий удар в пол с подбрасыванием другой рукой. 2 ч.

15.05 20.05 Волейбольные мячи, свисток 72 73 74 Учебно-тренировочная игра. 3 ч.

22.05 27.05 29.05 Волейбольные мячи, свисток