

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «КОЗУЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №1»**

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ «Козульская СОШ№1»
«31» августа 2023 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Козульская СОШ№1»
_____ Н.А.Николаева
31» августа 2023г.Приказ № 118

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

наименование объединения

Направление: спортивно-оздоровительное
Срок реализации: 2 года
Возраст учащихся: 14-17 лет
Клубное формирование: секция
Руководитель: Муравский Нвер Мигранович

П. Козулька, 2023 г.

Пояснительная записка

Программа по волейболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть волейбол.

Место программы в образовательном процессе.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Дата проведения	
				Кол-во часов	факт
1	Правила игры в волейбол.	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	Знать правила соревнований	2	
2	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол».	Бег 30 м, много скоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы	2	
3	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы	2	
4	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Бег 30 м, много скоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы	2	
5	Приём мяча двумя руками снизу.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы	2	
6	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение	Уметь выполнять технические	2	

		в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	элементы		
7	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	2	
8	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	2	
9	Позиционное нападение. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Знать правила игры в волейбол	2	
10	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	2	
11	Учебная игра. ОРУ.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	2	
12	Тренировочная игра. Развитие координационных способностей.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Повторить правила игры в волейбол	2	
13	Учебная игра. ОФП.	Разминка. Стойка	Уметь	2	

		игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	выполнять технические элементы		
14	Игра в волейбол. Развитие силовых способностей.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	2	
15	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	2	
16	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	2	
17	Нападение через 2-ю зону. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Повторить правила ТБ.	2	
18	Нападение через 3-ю зону. Тренировочная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	2	
19	Действия игроков в защите. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача	Уметь выполнять технические элементы	2	

		двумя руками сверху на месте. Игра без подач.			
20	Действия игроков в защите. ОФП.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	2	
21	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	2	
22	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	2	
23	Повторный инструктаж по технике безопасности. ОРУ.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Знать инструктаж по ТБ.	2	
24	Двусторонняя игра. ОФП.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	2	
25	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол».	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	2	

26	Техника приема и передача мяча. Развитие координации.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	2	
27	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	2	
28	Перемещение в стойке. ОФП.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	2	
29	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	2	
30	Соревнование в группах.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Повторить правила игры в волейбол	2	
31	Приём мяча двумя руками снизу.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	2	
32	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в	Уметь выполнять технические	2	

		стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	элементы		
33	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	2	
34	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	3	
35	Соревнование. Итоговое занятие.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Повторить инструктаж по ТБ	3	

Учебники:

1. Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А. Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С. Алёшина, З.В. Гребенщикова, А.Н. Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича.