

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 24 п.Бира»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

С.Ю.Сивухина

---

СОГЛАСОВАНО

Заместитель

директора по УВР

С.П.Брижаюк

---

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Д.В.Мостовая

---

Протокол №5

от «30» мая 2024 г.

от «29» августа 2024 г.

Приказ №222

от «30» августа 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### спортивной секции по «Волейболу»

для обучающихся 8 - 11 классов

Сроки реализации программы: 2024 – 2025 учебный год

Уровень – базовый, общеобразовательный

Учитель: Сивухина С.Ю.

2024год

п. Бира

## **Пояснительная записка**

Программа спортивной секции по волейболу для 8-11 классов разработана и составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и ориентирована на использование по учебно-методическому комплексу:

- «Внеурочная деятельность учащихся» Волейбол: пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. М.: - Просвещение, 2013г.

Волейбол изучается 68 ч. в год из расчёта 2 часа в неделю.

### **Содержание учебного занятия**

Содержание раздела теоретической подготовки – в процессе занятия

1. Развитие волейбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка волейболиста.
4. Техническая подготовка волейболиста.
5. Тактическая подготовка волейболиста.
6. Психологическая подготовка волейболиста.
7. Соревновательная деятельность волейболиста.
8. Организация и проведение соревнований по волейболу.
9. Правила судейства соревнований по волейболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.

Содержание раздела физической подготовки – в процессе занятия

1. Общая физическая подготовка.
  - 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
  - 1.2. Подвижные игры.
  - 1.3. Эстафеты.
  - 1.4. Полосы препятствий.
2. Специальная физическая подготовка.
  - 2.1. Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.
  - 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.
  - 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.
  - 2.4. Упражнения для развития ловкости волейболиста.

Содержание раздела технической подготовки – в процессе занятия

1. Упражнения без мяча.
  - 1.1. Прыжок вверх толчком двумя и приземлением на две ноги.
  - 1.2. Передвижение приставными шагами правым /левым боком:  
- с разной скоростью,

- в одном и разных направлениях.

1.3. Передвижение правым /левым боком.

1.4. Передвижение в стойке волейболиста.

1.5. Имитация защитных действий.

1.6. Имитация действий атаки.

2. Передачи сверху.

2.1. Передачи у стены.

2.2. Передачи в парах.

2.3. Передачи в тройках.

2.4. Передачи в четверках.

2.5. Передачи над собой.

3. Передачи снизу.

3.1. Передачи у стены.

3.2. Передачи в парах.

3.3. Передачи в тройках.

3.4. Передачи в четверках.

3.5. Передачи на удержание.

3.6. Передачи над собой.

4. Нападающий удар, подача.

4.1. Нападающий удар из 4 зоны.

4.2 Нападающий удар из 3 зоны.

4.3 Нападающий удар из 2 зоны.

5. Содержание раздела тактической подготовки – в процессе занятия

1. Защитные действия при блокировании.

2. Тактика подачи.

3. Тактика нападения.

4. Командные действия в защите.

5. Командные действия в нападении.

8. Игра в волейбол.

### Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
Перемещения		
1	Стойка игрока (исходные положения)	1
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
Передачи мяча		

1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	2
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1
4	Передача мяча снизу двумя руками над собой	3
5	Передача мяча снизу двумя руками в парах	5
<b>Подачи мяча</b>		
1	Нижняя прямая	2
2	Верхняя прямая	3
3	Подача в прыжке	4
<b>Атакующие удары (нападающий удар)</b>		
1	Прямой нападающий удар (по ходу)	2
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2
<b>Прием мяча</b>		
1	Прием мяча снизу двумя руками	2
2	Прием мяча сверху двумя руками	5
3	Прием мяча, отраженного сеткой	2
<b>Блокирование атакующих ударов</b>		
1	Одиночное блокирование	1
2	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	1
3	Страховка при блокировании	4
<b>Тактические игры</b>		
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	2
2	Групповые тактические действия в нападении, защите	2
3	Командные тактические действия в нападении, защите	2
4	Двухсторонняя учебная игра	6
<b>Подвижные игры и эстафеты</b>		
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2
2	Игры развивающие физические способности	2
<b>Физическая подготовка</b>		
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	5
<b>Судейская практика</b>		
1	Судейство учебной игры в волейбол	4
<b>Итого:</b>		<b>68</b>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

№ занятия	Тема тренировочного занятия	Количество часов	Дата проведения		Примечание
			планируемая	фактическая	
Занятие 1	Инструктаж по охране труда. Совершенствование техники перемещения игрока.	1			
Занятие 2	Совершенствование перемещения приставными шагами.	1			
Занятие 3	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками вперед- вверх. Игра в волейбол.	1			

Занятие 4	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками вперед- вверх. Игра в волейбол.	1		
Занятие 5	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Игра в волейбол.	1		
Занятие 6	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
Занятие 7	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи. Игра в волейбол.	1		
Занятие 8	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
Занятие 9	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
Занятие 10	Совершенствование нижней прямой подачи. Игра в волейбол.	1		
Занятие 11	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
Занятие 12	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		

Занятие 13	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
Занятие 14	Совершенствование верхней прямой подачи. Игра в волейбол.	1		
Занятие 15	Сдача контрольного норматива передачи из зоны 3 в зону 4. Игра в волейбол.	1		
Занятие 16	Сдача контрольного норматива передачи из зоны 2 в зону 3. Игра в волейбол.	1		
Занятие 17	Совершенствование на точность передачи мяча через сетку в прыжке. Игра в волейбол.	1		
Занятие 18	Совершенствование подачи на точность: последовательно в зоны 1 6 5 4 2. Игра в волейбол.	1		
Занятие 19	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
Занятие 20	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
Занятие 21	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		

Занятие 22	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
Занятие 23	Совершенствование приема снизу двумя руками. Игра в волейбол.	1		
Занятие 24	Совершенствование приема снизу двумя руками. Игра в волейбол.	1		
Занятие 25	Совершенствование приема мяча сверху двумя руками. Игра в волейбол.	1		
Занятие 26	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
Занятие 27	Совершенствование прямого нападающего удара. Игра в волейбол.	1		
Занятие 28	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
Занятие 29	Совершенствование нападающего удара переводом вправо (влево). Игра в волейбол.	1		
Занятие 30	Совершенствование нападающего удара через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3. Игра в волейбол.	1		

Занятие 31	Совершенствование нападающего удара через сетку из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2. Игра в волейбол.	1		
Занятие 32	Совершенствование нападающего удара через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3. Игра в волейбол.	1		
Занятие 33	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
Занятие 34	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
Занятие 35	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
Занятие 36	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
Занятие 37	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
Занятие 38	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
Занятие 39	Совершенствование учебно-тренировочной игры в	1		

	волейбол.			
Занятие 40	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
Занятие 41	Совершенствование приема мяча отраженного сеткой. Игра в волейбол.	1		
Занятие 42	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
Занятие 41	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
Занятие 44	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
Занятия 45	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
Занятие 46	Совершенствование одиночного блокирования. Игра в волейбол.	1		
Занятие 47	Совершенствование блокирования нападающего удара из зоны 4 в зону 5. Игра в волейбол.	1		
Занятие 48	Совершенствование блокирования нападающего удара из зоны 2 в зону 1. Игра	1		

	в волейбол.			
Занятие 49	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
Занятие 50	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
Занятие 51	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
Занятие 52	Совершенствование группового блокирования. Игра в волейбол.	1		
Занятие 53	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
Занятие 54	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
Занятие 53	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
Занятие 56	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
Занятие 57	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
Занятие	Совершенствование	1		

58	страховки при блокировании. Игра в волейбол.			
Занятие 59	Совершенствование страховки при блокировании. Игра в волейбол.	1		
Занятие 60	Совершенствование страховки при блокировании. Игра в волейбол.	1		
Занятие 61	Совершенствование учебно- тренировочной игры в волейбол.	1		
Занятие 62	Совершенствование учебно- тренировочной игры в волейбол.	1		
Занятие 63	Совершенствование учебно- тренировочной игры в волейбол.	1		
Занятие 64	Совершенствование учебно- тренировочной игры в волейбол.	1		
Занятие 63	Совершенствование учебно- тренировочной игры в волейбол.	1		
Занятие 66	Совершенствование страховки при блокировании. Игра в волейбол.	1		
Занятие 67	Совершенствование страховки при блокировании. Игра в волейбол.	1		

Занятие 68	Совершенствование учебно- тренировочной игры в волейбол.	1		
---------------	----------------------------------------------------------------	---	--	--