

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Лицей №7 г.Усть-Джегуты»

Утверждаю:

ПРИНЯТА решением Педагогического совета

Приказ № 166/Г от 01.09.2022г.

Протокол № 1 от 30.08.2022г.

Директор МБОУ «Лицей №7 г.Усть-Джегуты»

_____ /З.М.Чомаева

Рабочая программа

по кружковой работе

«Волейбол»

для 5-9 классов

Разработана учителем высшей квалификационной категории

Хубиевым Османом Хаджимурзаевичем

Срок реализации 2022-2023 учебный год

Пояснительная записка.

Волейбол - один из самых популярных видов спорта среди учащихся старших классов школы №49. Соревнования по волейболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий школы, проводится первенство Ленинского района по волейболу. Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно–мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол-вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры.

Рабочая учебная программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005г.) и рассчитана на два года обучения.

Цель занятий – приобщение учащихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды школы для участия в первенстве района по волейболу.

Задачи: **образовательные:**

1 - формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу; 2 - совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

оздоровительные:

- 1 - повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- 2 - совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- 3 - развитие основных физических качеств;
- 4 - укрепление здоровья;
- 5 - совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

воспитательные: воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

Цель: Расширить и совершенствовать знания, навыки и умения играть в волейбол.

Задачи:

- содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию;
- воспитание у них гигиенических навыков и правильного режима;
- воспитание дисциплинированности и коллективизма, честности и отзывчивости;
- подготовка из числа занимающихся актива для проведения физкультурно -массовой и физкультурно – оздоровительной работы в школе;

Календарно- тематическое планирование спортивной секции «Волейбол» .

№ .	Тема занятий	Кол – во часов	Элементы содержания.	Дата Проведения	Дата Проведения
				По плану	По факту
1.	Техника перемещений.	2 ч.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		
2.	Прием. Передача Подача мяча.	2 ч.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.		
		2 ч.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.		
		2 ч.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.		
		2 ч.	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.		

		2 ч.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол		
		2 ч.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.		
		2 ч.	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.		
		2 ч.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.		
		4 ч.	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.		
		4 ч.	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4 Учебно – тренировочная игра в в волейбол.		
		3 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно –		

			тренировочная игра в волейбол.		
		4 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
		4 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол		
3.	Нападающий удар. Блокирование.	4 ч.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
4 ч.		Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.			
4 ч.		Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно тренировочная игра в волейбол.			
4.	Тактика игры в нападении	4 ч.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
3 ч		Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.			
3 ч.		Командные тактические действия в нападении через			

			игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
		3 ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
5.	Тактика игры в защите	4 ч.	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
	Организация и проведение соревнований	3 ч.	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 8-11 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ		
	Итого	68 ч.			

Требования к учащимся.

Учащиеся должны знать:

1. Правила, организация и проведение соревнований по волейболу.

Учащиеся должны уметь:

1. Проводить разминку тренировочного занятия.
2. Применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.

Использованная литература:

- 1 - Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-9 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2008г.
- 2 - Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г.
- 3 – О.Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.
- 4 – В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2007г.