

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №2» г. Альметьевска Республики Татарстан
(МБОУ «СОШ №2» г.Альметьевска)

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом
(Протокол № 1 от 31.08.2023)

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ «СОШ №2»
г.Альметьевска

Г.Н.Панкова

Приказ от 31.08.2023 № 420

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КРУЖКА ПО ВОЛЕЙБОЛУ
«КРУЧЁНЫЙ МЯЧ»
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель программы:
Казакова Е.С.,
учитель физической культуры

Программа «Волейбол» рассчитана на школьников 11-16 лет. Она предусматривает проведение теоретических, практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, курс рассчитан на 34 часа в год.

Практические занятия с юными волейболистами различают по направленности: однонаправленные (посвящены одному из видов подготовки: технической, тактической, физической), комбинированные (включают материал 2-3 видов в различных сочетаниях), игровые (игровая тренировка, двухсторонняя игра, игровой фрагмент), контрольные.

В теоретических занятиях используют формы: лекции, беседы, зачеты.

Основной показатель работы в учебно-тренировочной группе - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		всего	теоретические знания	практические занятия
1	Основы знаний	2	2	-
2	Общефизическая подготовка	31	-	31
3	Специальная подготовка	31	-	31
4	Контрольные испытания	4	-	4
	Всего часов:	34	2	32

Содержание программы

Основы знаний (теоретическая часть):

- Основы истории развития волейбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль;
- Правила игры в волейбол (в мини-волейбол);
- Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Акробатические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Техника нападения (практическая часть):

- Перемещения и стойки;
- Действия с мячом. Передачи мяча;
- Нападающие удары.

Техника защиты:

- Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.
- Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками; прием мяча снизу с подачи; одиночное блокирование.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Командные действия

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Командные действия

Контрольные игры и соревнования:**теоретическая часть**

- Правила соревнований
- Положение о соревнованиях
- Расписание игр
- Оформление хода и результата соревнований

практическая часть:

- Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола
- Учебно-тренировочные игры
- Товарищеские встречи.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Нормативы
1	Бег 30м с высокого старта (с)	5,8
2	Бег 30м (6х5) (с)	12,3
3	Бег 92м с изменением направления (с)	32.0
4	Прыжок в длину с места (см)	150
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	35
6	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см)	40

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3
2	Подача нижняя прямая на точность	3
3	Первая передача (прием) на точность из зоны 6	

	в зону 3 (расстояние 6м)	3
--	--------------------------	---

В конце обучения учащиеся должны знать:

- Основы истории развития волейбола в России;
- О строении и функциях организма человека;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- Правила игры в волейбол; места занятий, инвентарь.

уметь:

- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- Играть в волейбол по упрощенным правилам.

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема занятий	Элементы содержания	Дата
1.	Теория.	Размеры площадки. Правила игры. Техника безопасности.	
2.	Теория.	Правила гигиены. Самоконтроль. Контрольные испытания.	
3.	Техника передачи мяча.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах и через сетку.	
4.	Техника передачи мяча.	Передача мяча двумя руками сверху вдоль сетки и за голову. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Подвижные игры с элементами волейбола.	
5.	Техника приема мяча.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Прием мяча двумя руками снизу. Эстафеты. Отбивание мяча одной рукой через сетку.	
6.	Техника подачи мяча.	Разминка. Выполнение верхней прямой подачи. Игровые задания. Выполнение подачи по заданным зонам. Подвижные игры с элементами волейбола.	
7.	Техника приема	Разминка. Выполнение подачи. Выбор места при приеме подачи. Прием подачи. Выполнение подачи. Прием подачи и первая передача в зоны 3 и 2. Прием подачи и первая передача в зоны 4 и 2. Игровые задания.	
8.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Взаимодействия игроков задней линии: игроков зон	

		6,5,1 с игроком зоны 3.	
9.	Учебная игра.	Разминка. Учебная игра по упрощенным правилам.	
10.	Техника нападающего удара.	Разминка. Выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания. Выполнение нападающего удара сильнейшей рукой с разбега по мячу, наброшенного партнером. Игровые задания.	
11.	Техника нападающего удара.	Разминка. Выполнение нападающего удара из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Выполнение нападающего удара из зоны 2 с передачи партнера из зоны 3. Игровые задания.	
12.	Техника блокирования нападающего удара.	Разминка. Выполнение нападающего удара сильнейшей рукой с разбега по мячу, блокирование нападающего удара (одиночный, парный блок).	
13.	Техника подачи мяча.	Разминка. Выполнение верхней прямой подачи. Чередование подач в дальнюю и ближнюю половины площадки. Выполнение подачи по заданным зонам. Подвижные игры с элементами волейбола.	
14.	Техника приема подачи мяча.	Разминка. Выполнение приема подачи: первая передача в зону 3, вторая игрокам зоны 4 или 2. Игровые задания.	
15.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	
16.	Комбинация из освоенных элементов.	Игровые задания. Контрольные испытания.	
17.	Учебная игра.	Разминка. Учебная игра по упрощенным правилам.	
18.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	
19.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,5,1 с игроком зоны 2. Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной.	
20.	Техника подачи мяча.	Разминка. Выполнение верхней прямой подачи. Чередование подач в дальнюю и ближнюю половины площадки. Выполнение подачи по заданным зонам. Выбор	

		места и способа при приеме подачи. Игровые задания.	
21.	Техника нападающего удара.	Разминка. Выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания. Выполнение нападающего удара сильнейшей рукой с разбега по мячу, наброшенного партнером. Игровые задания.	
22.	Техника нападающего удара.	Разминка. Выполнение нападающего удара из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Игровые задания. Разминка. Выполнение нападающего удара из зоны 2 с передачи партнера из зоны 3. Игровые задания.	
23.	Техника блокирования нападающего удара.	Разминка. Выполнение нападающего удара сильнейшей рукой с разбега по мячу, блокирование нападающего удара (одиночный, парный блок).	
24.	Техника подачи мяча.	Разминка. Выполнение верхней прямой подачи. Чередование подач в дальнюю и ближнюю половины площадки. Выполнение подачи по заданным зонам. Подвижные игры с элементами волейбола.	
25.	Техника приема подачи мяча.	Разминка. Выполнение подачи. Выбор места и способа при приеме подачи. Прием подачи. Игровые задания.	
26.	Учебная игра.	Разминка. Учебная игра по упрощенным правилам.	
27.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,5,1 с игроком зоны 2.	
28.	Тактическая подготовка.	Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего или обманного удара. Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении. Групповые тактические действия в защите и в нападении.	
29.	Комбинация из освоенных элементов.	Игровые задания. Контрольные испытания.	

30.	Техника подачи мяча.	Разминка. Выполнение верхней прямой подачи. Чередование подач в дальнюю и ближнюю половины площадки. Выполнение подачи по заданным зонам. Подвижные игры с элементами волейбола.	
31.	Техника приема подачи мяча.	Разминка. Выполнение подачи. Выбор места и способа при приеме подачи. Прием подачи. Игровые задания.	
32.	Тактическая подготовка.	Взаимодействие игроков зон 6,5,1 при системе игры углом назад. Взаимодействие игроков зон 6,5,1 при системе игры углом вперед. Взаимодействие игроков в нападении через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи и откидки.	
33.	Комбинация из освоенных элементов.	Игровые задания. Контрольные испытания.	
34.	Учебная игра.	Разминка. Учебная игра по упрощенным правилам.	