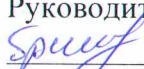


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 23  
имени Героя Советского Союза Ачкасова С. В.»  
Курского района Курской области

Принято на заседании  
МО  
протокол № 1  
от «25» августа 2023г.  
Руководитель МО  
 В.А. Гришаев

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «29» августа 2023г.

Утверждено и введено  
в действие приказом  
по школе №01.11 – 70  
от «01» сентября 2023г.

Директор школы  
 Л.В. Старосельцева



**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности**

**СПОРТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ**

**секция «волейбол»**

**Составитель:**  
**Гришаев Владимир Александрович**  
учитель физической культуры,  
высшая квалификационная категория

2023 год

## **Пояснительная записка.**

**Волейбол** - один из самых популярных видов спорта среди учащихся старших классов. 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.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх, занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый волейболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

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.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

### **Спортивный инвентарь:**

волейбольные мячи -10 штук;  
набивные мячи - на каждого обучающегося;  
перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;  
гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;  
волейбольная сетка;  
гимнастические маты;  
баскетбольные и теннисные мячи -10 штук;

### **Спортивные снаряды:**

гимнастические скамейки – 3-5 штук;  
гимнастическая стенка – 6 пролетов.

**Примечание:** в зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.

### Календарно-тематическое планирование

№ П/П	Дата проведения	Раздел/тема урока	Виды учебной деятельности	Кол-во часов
1		Разучивание стойки игрока (исходные положения)	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	1
2		Стойка игрока (исходные положения)	Размеры площадки. Основные ошибки. Становление волейбола как вида спорта. Общие основы волейбола	1
3		Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Последовательность и этапы обучения волейболистов.	1
4		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Бег 30 м, многоскоки. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
5		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Передача двумя руками сверху у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
6		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Подвижные игры с элементами волейбола.	1
7		Игровое занятие	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	1
8		Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		1
9		Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
10		Эстафеты с различными способами перемещений	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	1

11		Разучивание верхней передачи мяча над собой	Стойка игрока. Перемещение в стойку	1
12		Верхняя передача мяча над собой	Прием мяча двумя руками снизу.	1
13		Верхняя передача мяча над собой	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	1
14		Игровое занятие.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	1
15		Разучивание верхней передачи мяча у стены	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	1
16		Верхняя передача мяча в парах	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	1
17		Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	1
18		Игровое занятие	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	1
19		Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	1
20		Верхняя прямая подача с середины площадки	Нагрузка на мышцы рук и ног	1
21		Верхняя прямая подача с середины площадки	Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	1
22		Верхняя прямая подача с середины площадки	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений	1
23		Игровое занятие	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков.	1

24		Нижняя передача над собой	Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения.	1
25		Нижняя передача над собой	Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.	1
26		Нижняя передача над собой	Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.	1
27		Игровое занятие	Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока	1
28		Нижняя передача мяча у стены, в парах	Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока	1
29		Нижняя передача мяча у стены, в парах	Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока	1
30		Нижняя передача мяча у стены, в парах	Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока	1
31		Игровое занятие	Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока	1
32		Приём мяча с подачи у стены	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	1
33		Подача и приём мяча в парах	(игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении).	1
34		Учебная игра	Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.	1