

Бекітемін  
«Сандықтау ауылының  
жалпы орта білім беретін мектебі» КММ  
директоры  
Утверждаю  
директор КГУ «Общеобразовательная  
школа села Сандықтау»  
Абдуова Е.К.  
«22» 09 2024 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА ВОЛЕЙБОЛ

Составил: Гофшмид А.В

2024-2025 учебный год

## 2.6. Календарный учебный график

	Наименование тем	кол. часов		
		всего	теорет.	практик.
	<b>Тема 1. Введение. История развития волейбола.</b>	2	2	
	История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. (2ч.)	1	1	
	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. (2ч.)	1	1	
	<b>Тема 2. Техника перемещений. (2 часа)</b>	2	1	1
	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. (2ч.)	2	1	1
	<b>Тема 3. Общеразвивающие упражнения.</b>	10		10
	ОРУ на месте без предметов. Учебно-тренировочная игра.	1		1
	ОРУ на месте без предметов. Учебно-тренировочная игра.	1		1
	ОРУ в движении без предметов. Учебно-тренировочная игра.	1		1
	ОРУ в движении без предметов. Учебно-тренировочная игра.	1		1
	ОРУ с мячами. Учебно-тренировочная игра.	1		1
	ОРУ с мячами. Учебно-тренировочная игра.	1		1
	ОРУ в парах. Учебно-тренировочная игра.	1		1
	ОРУ в парах. Учебно-тренировочная игра.	1		1
	ОРУ с гимнастической скакалкой. Учебно-тренировочная игра.	1		1
	ОРУ с гимнастической скакалкой. Учебно-тренировочная игра.	1		1
	<b>Тема 4. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	11	1	10
	Значение ОФП в подготовке волейболистов.	2	1	1
	Развитие скоростно-силовых качеств.			
	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Подвижные игры. Эстафеты.	1		1



	на подотдачке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре). (1ч.)			
<b>1.</b>	<b>2. Тема 6. Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>
	Упражнения на развитие навыков быстрой ответной реакции. Бег, перемещение по сигналу из различных И.П. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу – выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры из числа изученных ранее. Подвижные и спортивные игры.(1ч.)	1		1
	Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных И.П., со скакалкой. Подвижные и спортивные игры.(1ч.)	1		1
	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема, передач, подачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены. Броски и упражнения с набивным мячом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Подвижные и спортивные игры.(1ч.)	1		1
	Акробатические упражнения. Группировка в приседе. Сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из различных И.П. Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону. Подвижные и спортивные игры.(1ч.)	1		1
	Упражнения на развитие навыков быстрой ответной реакции. Бег, перемещение по сигналу из различных И.П. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу – выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры из числа изученных ранее. Подвижные и спортивные игры.(1ч.)	1		1
	Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных И.П., со скакалкой. Подвижные и спортивные игры.(1ч.)	1		1
	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема, передач, подачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных	1		1

	суставах, отталкивание от стены. Броски и упражнения с набивным мячом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Подвижные и спортивные игры.(1ч.)			
	Упражнения на развитие навыков быстрых ответных действий. Бег, перемещения по сигналу из различных И.П. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу – выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры из числа изученных ранее. Подвижные и спортивные игры.(1ч.)	1		1
	Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных И.П., со скакалкой. Подвижные и спортивные игры.(1ч.)	1		1
	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема, передач, подач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены. Броски и упражнения с набивным мячом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Подвижные и спортивные игры.(1ч.)	1		1
	Упражнения на развитие навыков быстрых ответных действий. Бег, перемещения по сигналу из различных И.П. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу – выполнение определенного задания в беге. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).(1ч.)	1		1
	Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных И.П., со скакалкой. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема, передач, подач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены. Броски и упражнения с набивным мячом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.(1ч.)	1		1
	Акробатические упражнения. Группировка в приседе. Сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из различных И.П. Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).(1ч.)	1		1
	<b>Тема 7.Тактическая подготовка (ТП)</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>

Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.	2	1	1
Подача мяча. 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. (1ч.)	1		1
Подача мяча. Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. 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 волейбол.(1ч.)	1		1
Подача мяча. 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.(1ч.)	1		1
Передача мяча. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. (1ч.)	1		1
Передача мяча. Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. (1ч.)	1		1
Передача мяча. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. 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.(1ч.)	1		1
Передача мяча. 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.(1ч.)	1		1
Техника приёмов мяча. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя	1		1

Прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебная игра в волейбол. (2ч.)				
Техника приёмов мяча. Прием и передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками сверху. Прием и передача мяча сверху двумя руками в зоны соперника. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. (2ч.)	2			2
<b>Тема 8. Судейская практика.</b>	2	2		
Жестикация. Правила проведения соревнований. Правила игры.	2	2		
<b>Тема 9. Организация и проведение соревнований.</b>	2			2
Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 5-11 классов.	2			2
<b>Итого часов:</b>		62	8	54