

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.
	Тема 1. Введение. История развития волейбола.	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	
	Тема 2. Техника перемещений. (2 часа)	2	1	1
	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. (2ч.)	2	1	1
	Тема 3. Общеразвивающие упражнения.	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
	Тема 4. Общая физическая подготовка (ОФП)	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.)			
1.	2. Тема 6. Специальная физическая подготовка (СФП)	13	13	13
	Упражнения на развитие навыков быстроты 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
	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 быстроты 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	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
	Тема 7.Тактическая подготовка (ТП)	12	1	11

Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.	2	1	1
<u>Подача мяча.</u> <u>Верхняя прямая подача.</u> <u>Передачи мяча в парах в движении.</u> <u>Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.</u> Учебная игра в волейбол. (1ч.)	1		1
<u>Подача мяча.</u> <u>Верхняя прямая подача с вращением.</u> <u>Передача из зон 1,6,5 в зону 3.</u> <u>Прием мяча с подачи.</u> <u>Прием мяча с подачи в зону 3.</u> <u>Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.</u> <u>Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.</u> Учебно – тренировочная игра в волейбол.(1ч.)	1		1
<u>Подача мяча.</u> <u>Верхняя прямая подача в прыжке.</u> <u>Прием мяча с подачи в зону 3.</u> <u>Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.</u> Учебно – тренировочная игра в волейбол.(1ч.)	1		1
<u>Передача мяча.</u> <u>Передача мяча двумя руками сверху на месте.</u> <u>Передача мяча двумя руками сверху на месте.</u> <u>Передача мяча над собой.</u> <u>Нижняя прямая подача.</u> <u>Игра «Пионербол» с элементами волейбола. (1ч.)</u>	1		1
<u>Передача мяча.</u> <u>Передача мяча двумя руками сверху после перемещений.</u> <u>Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.</u> <u>Передача мяча двумя руками сверху у стены.</u> <u>Нижняя прямая подача.</u> <u>Игра «Пионербол» с элементами волейбола. (1ч.)</u>	1		1
<u>Передача мяча.</u> <u>Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.</u> <u>Передачи мяча в прыжке.</u> <u>Нижняя прямая подача.</u> <u>Прием мяча двумя снизу с подачи.</u> <u>Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.</u> <u>Передачи мяча сверху и снизу с перемещением.</u> <u>Нижняя прямая подача.</u> <u>Прием мяча двумя снизу с подачи.</u> <u>Учебная игра в волейбол.(1ч.)</u>	1		1
<u>Передача мяча.</u> <u>Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны.</u> <u>Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.</u> <u>Нижняя прямая подача.</u> <u>Прием мяча двумя снизу.</u> <u>Учебная игра в волейбол.(1ч.)</u>	1		1
<u>Техника приёмов мяча.</u> <u>Прием и передача мяча снизу двумя руками.</u> <u>Нижняя</u>	1		1

Прямая подача по указанной зоне. 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
Тема 8. Судейская практика.	2	2		
Жестикация. Правила проведения соревнований. Правила игры.	2	2		
Тема 9. Организация и проведение соревнований.	2			2
Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 5-11 классов.	2			2
Итого часов:		62	8	54