Приложение
к образовательной программе
основного общего образования
МБОУ «СШ №18»
на 2024 – 2025 учебный год
Приказ №504 от 31.08.2024

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №18»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Волейбол»
для 7 А, 7Б, классов
на 2024 – 2025 учебный год

Составитель программы:
учитель физической культуры
Гончарук А.А.

Нижневартовск -2024г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по волейболу спортивно-оздоровительной направленности составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по волейболу.

Цель программы – совершенствование игры в волейбол.
Задачи программы: основные задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса следующие:

1.формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта – волейбол;
2.всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
3.воспитание черт спортивного характера;
4.овладение основами техники волейбола и основами соревновательной деятельности.

Отличительная черта волейбола – это вид спорта, направленный на развитие всех качеств, позволяющих развиться гармоничной личности.
Направленность тренировочного процесса на всех этапах подготовки юных спортсменов определяется с учетом сенситивных (благоприятных) периодов развития физических качеств.

При наборе учитывается возраст обучающихся и степень их подготовленности. Данная программа составлена для детей 14-16 лет. Программа рассчитана на 34часа /одно занятие в неделю/.

Содержание внеурочных занятий по волейболу : Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Основными результатами выполнения требований программы являются:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- овладение техникой и приемами игры в волейбол .

По окончании годичного цикла тренировок учащиеся должны выполнить разработанные и утвержденные нормативные требования физической подготовленности.

№	Наименование раздела программы	Тема занятий	Количество часов	Дата проведения	
				По плану	Фактически
1	Волейбол	ТБ на уроках по волейболу.	1		
2	Волейбол	Перемещения в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1		
3	Волейбол	Передача мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	1		
4	Волейбол	Передача мяча снизу на месте .Передача сверху через сетку.	1		
5	Волейбол	Передачи мяча во встречных колоннах.	1		
6	Волейбол	Прямая нижняя подача.	1		
7	Волейбол	Прием и передача мяча через сетку, подача мяча.	1		
8	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов(приема, передачи, подач)	1		
9	Волейбол	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером.	1		
10	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов	1		
11	Волейбол	Совершенствование изученных элементов в движении.	1		
12	Волейбол	Тактика позиционного нападения без изменения позиции игроков.	1		
13	Волейбол	Нападающий удар. Позиционное нападение.	1		
14	Волейбол	Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
15	Волейбол	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		
16	Волейбол	Игра по упрощенным правилам.	1		

17	Волейбол	Передачи в тройках, четверках на месте.	1		
18	Волейбол	Передача в тройках, четверках через сетку.	1		
19	Волейбол	Передачи в тройках, четверках в движении.	1		
20	Волейбол	Прием и выполнение нижней подачи мяча.	1		
21	Волейбол	Совершенствование изученных элементов.	1		
22	Волейбол	Совершенствование изученных элементов.	1		
23	Волейбол	Игра в волейбол с ограниченным числом игроков.	1		
24	Волейбол	Игра в волейбол.	1		
25	Волейбол	Игра в волейбол.	1		
26	Волейбол	Игра в волейбол.	1		
27	Волейбол	Нападающий удар. Техника блокирования.	1		
28	Волейбол	Совершенствование Нападающего удара	1		
29	Волейбол	Передача, подача, нападающий удар.	1		
30	Волейбол	Позиционная защита, нападение.	1		
31	Волейбол	Позонная подача мяча.	1		
32	Волейбол	Совершенствование изученных элементов	1		
33	Волейбол	Игра в волейбол	1		
34	Волейбол	Игра в волейбол.	1		

Список использованной литературы

1. Волейбол. Пер. с нем. Под общ. Ред. М. Фидлер – Москва: Физкультура и спорт, 1972г
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу - Москва: Физкультура и спорт, 1965г
3. Мондозолевский Г.Г. Щедрость урока - Москва: Физкультура и спорт 1984г
4. Урок физкультуры в современной школе – Москва: Физкультура и спорт 2002г
5. Основы волейбола. О. Чехов - Москва: Физкультура и спорт, 19769г
6. Правдин В.А. и др. Волейбол – игра для всех - Москва: Физкультура и спорт, 1966г
7. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва: Просвещение, 1988г
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол - Москва: Физкультура и спорт, 1983г