

«Согласовано»

Зам.директора по ВР

« 4 » сентября 2020 г.

Михайлева Т.В.

«Утверждено»

Директор ГУ «Приозерная СШ»

« 4 » сентября 2020 г.



**Программа работы
спортивной секции по волейболу**

Количество часов: всего 76 часов: в неделю 2 часа.

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа курса волейбол рассчитана на один год. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 13-18 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

Цели и задачи.

Цели:

1. Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол.
2. Содействовать укреплению здоровья учащихся 13-18 лет.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
2. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
3. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Содержание программы.

1 год обучения.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Формой подведения итогов являются:

1 год обучения

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;

Волейбольные мячи - 20 шт.

Скакалки – 15 шт.

Стойки с волейбольной сеткой.

Список используемой литературы.

Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.

А.Г. Фурманов Волейбол в школе, Киев - 1987 г.

Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г.

Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей, - Москва «Просвещение», 1984 г.

Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.

Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.

А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.

С.С. - А.А. С.С.
« 4 » *сентября* 2015



Календарно-тематический план работы
спортивной секции по волейболу

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1-2	Правила игры и соревнований. Техника передач.	2	04.09 07.09	
3-4	Техника верхних передач. Игра	2	11.09 14.09	
5-6	Техника нижних передач. Игра	2	18.09 21.09	
7-8	Групповые упражнения. Игра	2	25.09 28.09	
9-10	Упражнения в движении. Учебная игра	2	02.10 05.10	
11-12	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	2	09.10 12.10	
13-14	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	16.10 19.10	
15-16	Игровые взаимодействия. Учебная игра	2	23.10 26.10	
17-18	Групповые упражнения. Учебная игра.	2	30.10 02.11	
19-20	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	06.11 09.11	
21-22	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	2	13.11 16.11	
23-24	Присем мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2	20.11 23.11	
25-26	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	2	27.11 30.11	
27-28	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	2	04.12 07.12	
29-30	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	11.12 14.12	
31-32	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2	18.12 21.12	
33-34	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2	25.12 28.12	
35-36	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	4>2	01.01 04.01	
37-38	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.		08.01 11.01	
39-40	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	15.01 18.01	
41-42	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	2	22.01 25.01	
43-44	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	2	29.01 01.02	
45-46	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	05.02 08.02	
47-48	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	2	12.02 15.02	
49-50	Чередование способов подачи. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	19.02 22.02	
51-52	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	2	26.02 01.03	
53-54	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	2>1	05.03 08.03	

55-56	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2	12.03 15.03	
57-58	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	2>1	19.03 22.03	
59-60	Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	26.03 29.03	
61-62	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	02.04 05.04	
63-64	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	2	09.04 12.04	
65-66	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	2	16.04 19.04	
67-68	Чередование способов подачи. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	2	23.04 26.04	
69-70	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	30.04 03.05	
71-72	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	2	03.05 10.05	
73-74	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	2	14.05 17.05	
75-76	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	2	21.05 24.05	

Утверждаю
Директор
ГУ «Приозёрная средняя школа»
Анания С.К.
« 4 » сентября 2020 г.



Список учащихся,
посещающих спортивную секцию волейбол

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Класс
1	Дубровин Иван Михайлович	8
2	Кишкин Иван Андреевич	8
3	Кроль Милана Денисовна	8
4	Самойленко Алина Юрьевна	8
5	Соловьев Андрей Андреевич	8
6	Щербаков Андрей Владимирович	8
7	Артемов Владимир Александрович	9
8	Задорожная Виктория Александровна	9
9	Надь Оксана Анатольевна	9
10	Староверова Милена Владимировна	9
11	Федотова Виктория Сергеевна	9
12	Чукмаров Ренат Марсельевич	9
13	Галюк Андрей Андреевич	10
14	Гуйван Виолетта Владимировна	10
15	Искакова Наталья Азаматовна	10
16	Кайырбаев Бахтияр Ержанович	10
17	Михайлёв Артём Владиславович	10
18	Тулегенова Бибигуль Уразбаевна	10
18	Денисов Даниил Дмитриевич	11
19	Есинбеков Жанболат Джамбулұлы	11