

«Согласовано»

«Утверждаю»

Зам.директора по ВР

Директор КГУ «ОШ с. Приозерное»

«11» августа 2022 г.

«11» августа 2022 г.

Михайлева Т.В.

Анапин С.К.



**Программа работы
спортивной секции по волейболу**

Количество часов: всего 78 часов: в неделю 2 часа.

2022-2023 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). Поддачи 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.

Утверждаю:
Директор
КГУ «Общеобразовательная школа
села Приозёрное отдела образования
по Сандыктаускому району
управления образования
Акмолинской области»
Анапин С.К.
«31» августа 2022 г.



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	02.09 05.09	
3-4	Техника верхних передач. Игра	2	09.09 12.09	
5-6	Техника нижних передач. Игра	2	16.09 19.09	
7-8	Групповые упражнения. Игра	2	23.09 26.09	
9-10	Упражнения в движении. Учебная игра	2	30.09 03.10	
11-12	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	2	07.10 10.10	
13-14	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	14.10 17.10	
15-16	Игровые взаимодействия. Учебная игра	2	21.10 24.10	
17-18	Групповые упражнения. Учебная игра.	2	28.10 31.10	
19-20	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	04.11 07.11	
21-22	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	2	11.11 14.11	
23-24	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2	18.11 21.11	
25-26	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	2	25.11 28.11	
27-28	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	2	02.12 05.12	
29-30	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	09.12 12.12	
31-32	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2 > 1	16.12 19.12	19.12
33-34	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2	23.12 26.12	
35-36	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2 > 1	30.12 02.01	30.12
37-38	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	06.01 09.01	
39-40	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	13.01 16.01	
41-42	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	2	20.01 23.01	
43-44	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	2	27.01 30.01	
45-46	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	03.02 06.02	
47-48	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	2	10.02 13.02	

49-50	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	17.02 20.02	
51-52	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебная игра.	2	24.02 27.02	
53-54	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	2	03.03 06.03	
55-56	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2	10.03 13.03	
57-58	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	2	17.03 20.03	
59-60	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	24.03 27.03	
61-62	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	31.03 03.04	
63-64	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	2	07.04 10.04	
65-66	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	2	14.04 17.04	
67-68	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	2	21.04 24.04	
69-70	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	28.04 01.05	
71-72	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	2	05.05 08.05	
73-74-75	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	3	12.05 15.05 19.05	
76-77-78	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	3	22.05 26.05 29.05	

Утверждаю:

Директор

КГУ «Общеобразовательная школа
села Приозёрное отдела образования

по Сандыктаускому району

управления образования

Акмолинской области»



Анапин С.К.

« 31 » августа 2022 г.

Волейбол

№ п/п	Ф.И.О. Учащегося	класс
1	Васильев Павел Викторович	9
2	Гиллерт Александр Александрович	9
3	Гиллерт Владимир Александрович	9
4	Кайырбаев Аль-Фараби Ержанович	9
5	Сенн Юлия Викторовна	9
6	Тулеген Диас Аскербиевич	9
7	Федотов Антон Валерьевич	9
8	Фельгер Даниил Андреевич	9
9	Кишкин Иван Андреевич	10
10	Самойленко Алина Юрьевна	10
11	Соловьев Андрей Андреевич	10
12	Задорожная Виктория Александровна	11
13	Ступаченко Вероника Игоревна	11