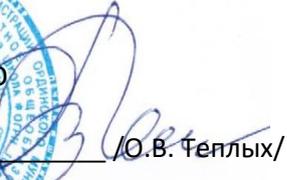


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Красноясыльская основная общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО
На заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «28» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор:  /Ю.В. Теплых/
Приказ № 233 от «28» августа 2024 г.

ПРОГРАММА
спортивной секции
«Волейбол»
для обучающихся 2-9 классов

Соответствует ФГОС НОО и ООО

Соответствует

2024– 2025 учебный год

Возраст: 8-15 лет

Количество часов: 204

Программу разработал (составил):
Теплых Юрий Павлович
учитель физической культуры
первой категории

с. Красный Ясыл, 2024г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка _____	3
2. Учебно-тематический план _____	6
3. Содержание программы _____	7
4. Календарно-тематическое планирование _____	9
5. Методическое обеспечение программы _____	15
6. Список литературы _____	16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями:

- к программам дополнительного образования (*Пр. к письму МО № 06-1844 от 11.12.2006 г*)

- Федеральный закон «О физической культуре спорте в Российской Федерации»

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Волейбол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Волейбол, эмоциональный вид спорта и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы заниматься этим видом спорта, нужно быстро реагировать, мгновенно изменять движения по направлению к сопернику, обладать техникой игры, ловкостью, выносливостью. Волейбол сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Цель – обучение техническим и тактическим приемам с дальнейшим применением их в играх.

Задачи:

1. сформировать общие представления о технике и тактике в этом виде спорта, начальные навыки судейства;
2. содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
3. воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в личном первенстве и в команде.
4. Освоение способов развития основных физических качеств, необходимых спортсмену по волейболу.
5. Воспитание потребностей в физическом самосовершенствовании, осознанного применения умений и навыков в целях спортивной тренировки и повседневной жизни

Программа курса «Волейбола» для детей 11-16 лет рассчитана на один год, 204 часа, при 2-х разовых занятиях в неделю по 3 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики. В практической части изучаются технические приемы и тактические

комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по волейболу.

В объединение принимаются все желающие дети, прошедшие медицинский осмотр. Медицинский контроль состояния здоровья детей осуществляется каждое полугодие.

Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Волейбола», «Тактика волейбола», знать правила проведения соревнований, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в соревнованиях и организации самостоятельных занятий, сформировать первичные навыки судейства.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике волейбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами соревнований. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 и 3 разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении, мастер классы. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал.
- Тренажерный зал
- Волейбольная площадка
- Мячи волейбольные
- Мячи набивные
- Силовые тренажеры
- Перекладина гимнастическая
- Сетка волейбольная

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
I.	Основы знаний	2		
	Понятие о технике и тактике спортивной игры-волейбол		1	
	Правила игры		1	
	Предупреждение травматизма		1	
	Правила соревнований		1	
II.	Специальная физическая подготовка	48		48
III.	Технические и тактические приемы	150		
	Технические приемы	49	1	49
	Тактика игры	45	1	45
	Учебно-тренировочные игры	53	1	53
	Итого:	204	7	197

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний – 2 часа

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры. Нарушения, жесты судей, правила соревнований
- состояние и развитие игры
- соревнования и их проведение
- врачебный контроль, самоконтроль
- краткие сведения о физиологии человека

II. Специальная физическая подготовка – 48 часов

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

- По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе.
- Перемещения приставными шагами.
- Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге.
- Бег с прыжками, занятия в тренажерном зале.
- Прыжки на месте и в движении.
- Упражнение на развитие силы, выносливости, скорости – движения.

- ОФП, как обязательное условие для качеств, двигательных навыков возможностей организма
- общая и специальная сила, методика ее развития
- упражнения на выносливость, быстроту реакции, ловкости и т.д.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передвижения по площадке.

Координация, ловкость, быстрота, правильная постановка ног и т.д.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении техники приемов мяча и ударов по мячу.

Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике игры.

III. Техничко-тактические приемы – 150 часов

1.Технические приемы– 49 часов

- Прием мяча сверху
- Прием мяча снизу
- Стойки
- Нападающий удар
- Блокировка
- Прием мяча сверху в прыжке
- Прием мяча снизу в падении
- Подачи

2. Тактика игры– 45часов

- техника выполнения приемов мяча;
- нападающий удар;
- перемещение по площадке.

3. Учебно-тренировочные игры – 53 часа

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- индивидуальная техника защиты;
- индивидуальные действия в нападении.
- отработка навыков судейства школьных и других соревнований.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Дата проведения</i>	<i>Фактически ая Дата проведения</i>	<i>Количес тво часов</i>
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировок и игр. Предупреждение травматизма.			3
2.	Перемещение по площадке.			3
3.	Площадка и ее применение			3
4.	Броски набивного мяча			3
5.	ОФП Обучение стойкам.			3
6.	Упражнения на координацию. ОФП			3
7.	Контроль выполнения передвижения по площадке.			3
8	Учебно-тренировочные игры.			3
9	Правила игры.			3
10	Запрещенные действия и приемы			3
11	Предупреждение за нарушение правил			3
12	Определение победителя			3
13	Обучение судейству			3
14	Обучение упражнений на развитие кистей и запястий рук			3
15	Обучение упражнений на верхний пояс			3
16	Обучение упражнений на мышцы ног			3
17	Комплекс упражнений на координацию.			3
18	Прием мяча сверху, снизу			3
19	Комплекс упражнений на силовую подготовку			3
20	Обучение комплексу упражнений в парах			3
21	Кроссовая подготовка			3
22	Упражнения в парах с набивными мячами			3
23	ОФП. Двусторонняя игра.			3
24	ОФП. Двусторонняя игра.			3
25	ОФП. Двусторонняя игра.			3
26	ОФП. Двусторонняя игра.			3
27	Режим дня, его значение. Жонглирование мячом.			3
28	Применение различных стоек. Двусторонняя игра.			3
29	Блокировка нападающего			3
30	Тактика защиты			3
31	Нападающий удар. Защита			3
32	Нападающий удар. Защита			3
33	Передвижение по площадке			3
34	Учебная игра.			3
35	Совершенствование техники игры.			3

36	Тактика ведения игры			3
37	Прием и передача мяча			3
38	Прием и передача мяча			3
39	Прием и передача мяча			3
40	Прием и передача мяча			3
41	Учебная игра			3
42	Техника атаки и защиты			3
43	Техника атаки и защиты			3
44	Техника атаки и защиты			3
45	Техника атаки и защиты			3
46	Техника атаки и защиты			3
47	Двусторонняя игра			3
48	Двусторонняя игра			3
49	Двусторонняя игра			3
50	Двусторонняя игра			3
51	Прием и передача мяча			3
52	Прием и передача мяча			3
53	Прием и передача мяча			3
54	Прием и передача мяча			3
55	Прием и передача мяча			3
56	Прием и передача мяча			3
57	Техника нападающего удара			3
58	Двусторонняя игра			3
59	Двусторонняя игра			3
60	Совершенствование техники приемов и передач мяча на месте и в движении			3
61	Совершенствование техники приемов и передач мяча на месте и в движении			3
62	Совершенствование техники приемов и передач мяча на месте и в движении			3
63	Совершенствование техники приемов и передач мяча на месте и в движении			3
64	Совершенствование техники нападающего удара. Двусторонняя игра.			3
65	Совершенствование техники нападающего удара. Двусторонняя игра.			3
66	Совершенствование техники нападающего удара. Двусторонняя игра.			3
67	Совершенствование техники нападающего удара. Двусторонняя игра.			3
68	Совершенствование техники нападающего удара. Двусторонняя игра.			3
				204ч.