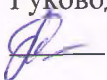


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9»

Рассмотрено:

на заседании МК кл. рук.
Протокол № 1
от «28» августа 2024 г.
Руководитель МК
 (Полежако С. А.)

Согласовано:

«28» августа 2024 г.
с зам. директора по ВР
 (Суханова Н. Д.)

Утверждено:

приказ № 218/Р от «29» августа
2024 г.
И. о. директора МБОУ СШ № 9
 (Денисенко Н. Ю.)



Программа спортивной секции «Волейбол»

Направление: физкультурно-спортивное

Составитель: Ситников Сергей Анатольевич
Учитель физической культуры

Вилючинск, 2024 г.

Пояснительная записка

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, 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 дыхательном 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 в ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает 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.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить.

Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Для групп начальной подготовки первого и второго годов обучения ставятся следующие задачи: укрепление здоровья и правильное, разностороннее физическое развитие; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение основам техники перемещений и стойки, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающему удару; начальное обучение простейшим тактическим действиям в нападении и защите; привитие интереса к соревнованиям; сдача нормативов.

Для решения перечисленных задач важное значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления документов планирования на год, месяц, неделю. В группах начальной подготовки основное внимание уделяется физической и тактической подготовке. Причем на первом году обучения удельный вес отдельных видов подготовки изменяется: в начале года большее количество часов дается на физическую подготовку, примерно в объеме на 60-70% от всего времени, во второй половине года увеличить количество часов на техническую подготовку.

На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического и тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся. По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Особенностью программы является её направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Актуальность программы «Волейбол» обусловлена высокой популярностью и востребованностью данной игры в различных её проявлениях у детей и подростков.

В процессе занятий сочетается групповая и индивидуальная работа. Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями детей.

Программа спортивной секции «Волейбол» адресована подросткам 13 - 17 лет.

Цель: создание педагогических условий, способствующих физическому, психическому, нравственному развитию личности детей и подростков посредством игры в волейбол.

Задачи:

- способствовать укреплению здоровья, физическому развитию и повышению работоспособности воспитанников;

- воспитание у детей высоких нравственных качеств, формирование осознанного отношения к здоровому образу и стилю жизни;
- воспитание потребности у детей в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- развитие основных двигательных качеств;
- развитие навыков командного взаимодействия в процессе игры в волейбол;
- способствовать приобретению и совершенствованию умений и навыков по технике и тактике игры в волейбол;
- способствовать формированию у воспитанников необходимых навыков для успешной адаптации их в социальной среде.

Предполагаемые результаты:

В результате освоения программы объединения «Волейбол» воспитанники получают целый комплекс знаний и приобретают определенные умения:

Знать: о технике безопасности на занятиях, соревнованиях; о истории Российского волейбола; о лучших игроках края, России, мира; о правилах игры в волейбол.

Уметь: перед игрой самостоятельно делать разминку.

Общая физическая подготовка

Задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие общему развитию организма учащихся, приобретению правильной осанки.
 2. Развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков.
 3. Укрепление систем организма учащихся, несущих основную нагрузку в игре.
- Средствами общей физической подготовки являются ОРУ, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка

Задачи:

1. Развитие физических качеств, специфических для игровой деятельности
2. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

Средствами являются:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.
2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.
3. Акробатические упражнения.
4. Подвижные и спортивные игры.
5. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Техническая подготовка

Технику игры делят на технику нападения и защиты. Каждый из этих разделов состоит из двух групп: техники перемещений и техники действий с мячом. Каждая группа подразделяется на ряд технических приемов.

Задачи технической подготовки:

1. Овладение основной техникой игры.
2. Прочное освоение технических приемов.
3. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей игроков.
4. Усовершенствование техники с учетом игровых функций игроков.
5. Обеспечение надежности выполнения технических приемов на тренировках и соревнованиях.

Успех обучения во многом зависит от подбора методов и средств обучения. Практика показала, что в спорте и в частности в волейболе хорошие результаты дают программированное обучение технике и тактике игровых приемов.

Программированное обучение базируется в основном на следующих принципах:

1. Разработка программ, в которых подготовительных, подводящие и специальные упражнения представлены в оптимальном соотношении и расположены в порядке возрастающей сложности (дублирование одних упражнений другими исключается).

2. Сообщение занимающимся минимума теоретических сведений, направленных на четкое разъяснение общих положений техники игровых приемов, а также динамических, пространственных и скоростных характеристик выполняемых движений.

3. Подготовка учащегося к выполнению очередного задания. Например, прежде чем приступить к обучению игрока нападающему удару, нужно обязательно научить его прыгать для выполнения удара над сеткой, перемещаться для своевременного выхода к мячу и т.п.

4. Постоянный педагогический контроль за уровнем подготовленности занимающихся.

Содержание программы:

теория

1. Краткие исторические сведения о возникновении игры.
2. Сведения о строении и функциях организма человека.
3. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.
4. Правила игры в волейбол.

практика

Общая и специальная физическая подготовка

1. Строевые упражнения.
2. Гимнастические упражнения.
3. Акробатические упражнения.
4. Легкоатлетические упражнения.
5. Подвижные игры.

Основы техники и тактики

1. Техника нападения.

Действия без мяча: перемещения, стойки.

Действия с мячом:

- а) передача мяча
- б) подача мяча
- в) нападающие удары.

2. Техника защиты.

3. Тактика нападения:

- а) индивидуальные действия
- б) групповые действия
- в) командные действия.

4. Контрольные игры и соревнования.

5. Контрольные испытания.

Физическая подготовка. Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Содержание методов преподавания

1. Ознакомление с разучиваемым приемом:

- 1) показ приема. Его дополняют демонстрацией наглядных пособий;
- 2) объяснение должно быть кратким, образным. Обычно показ чередуют с объяснением. Возможны пробные попытки занимающихся выполнить технический прием.

2. Изучение приема в упрощенных условиях:

- 1) метод целостного обучения;
- 2) расчлененный метод.
3. Изучение приема в усложненных условиях.
 - 1) повторный метод;
 - 2) усложнение и затруднение заданий по сравнению с соревновательными;
 - 3) выполнение технических приемов на фоне утомления;
 - 4) выполнение упражнений в условиях единоборства с сопротивлением.
 - 5) игровой метод;
 - 6) сопряженный метод. Он позволяет решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также формирование тактических изменений;
 - 7) соревновательный метод.

Содержание тем. Теоретическая подготовка.

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.
Чем полезны и интересны занятия волейболом.
Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий. Показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний.
Правила пожарной безопасности, безопасность дорожного движения.
Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов.
Ознакомление с планом работы объединения.
2. История развития волейбола в России.
История развития волейбола в России, его лучшие представители.
Развитие волейбола на Кубани.
3. Личная гигиена, закаливание. Режим питания. Режим дня.
Личная гигиена волейболиста, профилактика различных заболеваний. Гигиена места занятий. Гигиенические требования к одежде, обуви. Закаливание как неотъемлемая часть здорового образа жизни. Особенности питания при занятиях волейболом. Организация свободного времени.
4. Врачебный контроль. Медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Способы транспортировки пострадавшего. Контроль за изменениями ЧСС, артериального давления.
5. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология. Права и обязанности игроков. Форма. Упрощенные правила игры в волейбол. Основы судейской терминологии.

Условия реализации программы

Для проведения занятий по волейболу необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная.
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастические стенки.
4. Гимнастические скамейки.
5. Гимнастические маты.
6. Скакалки
7. Мячи набивные.
8. Резиновые амортизаторы.
9. Гантели различной массы.
10. Мячи волейбольные.

Календарно-тематическое планирование	
1-3	ТБ на занятиях по волейболу. Теория. ОФП. СФП. ТТП.
4	Теория. Тактика. Стойки, передвижения, УПР в парах.
5	УПР в парах. Теория. Прием сверху, снизу.

6	ОФП. СФП. Техническая подготовка.
7	Теория. Тактика. УПР в парах. Инд. Упр. Волейболиста.
8	ОРУ. Стойки, передвижения. Прием-подача.
9	Спец. Упр. Волейболиста. Поддача (верхняя). Учебная игра.
10	Спец. Упр. Поддача-прием. УПР в парах.
11	УПР в парах. Прием-подача. Уч. Игра
12	Инд. упр. в-та. Поддача (по зонам), Уч. игра.
13	Спец. Упр. Нападающий удар. Блокирование (одиночное).
14	СФП. Упражнения в парах. Блокирование.
15	Инд. Упр. УПР в парах, тройка.
16	Упр. У сетки. Уч. игра.
17	Поддача на точность. Прием.
18	ОФП. ТТП. Нападающий удар. Блокирование. Уч игра
19	Инд упражнения волейболиста. Техническая подготовка. Уч игра.
20	Тактико-техническая подготовка. Уч игра.
21	Техническая подготовка. УПР в парах. Поддача.
22	СФП. ТТП. Уч игра.
23	ОФП. УПР на технику. Прием-подача.
24	Инд УПР. УПР у сетки. УПР в парах. Уч игра.
25	Совершенствование подачи и приема. Уч игра.
26	УПР в парах у сетки. Нападающий удар. Блокирование
27	СФП. ТТП. Нападающий удар. Блокирование.
28	Тех подготовка. Уч игра.
29	Инд УПР. УПР в парах, тройках.
30	Теория. Техника и такт – подготовка
31	Инд УПР. УПР у сетки. Учебный нападающий удар.
32	Совершенствование подачи и приема в учебной игре.
33	ТТП. СФП. Двухсторонняя игра
34	Спец УПР. Нападающий удар. Блокирование.
35	Инд УПР. УПР в парах. Поддача-прием.
36	УПР у сетки в парах. Учебная игра.
37	Техническая подготовка. Учебная игра
38	Спец УПР. ТТП. Двухсторонняя игра.
39	Поддача на точность. Взаимодействия в защите.
40	Спец УПР. ТТП. Взаимодействия в защите.
41	Инд УПР. Поддача-прием. Взаимодействия.
42	Тактика. Взаимодействия в игре.
43	СФП. ТТП. Взаимодействия в игре.
44-45	ОФП. СФП. ТТП. Учебная игра
46	УПР в парах. Блокирование. Игра в защите.
47	Спец УПР. Нападение. Блокирование. Игра в защите.
48	Инд УПР. УПР у сетки. Поддача на точность.
49-51	ТТП. Нападающий удар. Страховка. Учебная игра.
52-54	Контрольные игры. Судейство. Подготовка к соревнованиям.
55-59	Городские соревнования среди школ.
60-62	ОФП. СФП. ТТП. Взаимодействия в игре.
63	Инд УПР. УПР в парах. Учебная игра.

64-65	Тактика и техника нападения и защиты в учебной игре.
66-69	Рождественский турнир по волейболу.
70-73	ОФП. СФП. ТТП. Судейство. Учебная игра.
74-77	Инд УПР. УПР в парах. Взаимодействия в игре.
78-81	ТТП. Нападающий удар. Страховка. Блокирование.
82-85	Совершенствование подачи и приема. Учебная игра.
86-89	Совершенствование нападающего у дара и блокирования. Учебная игра
90-93	Совершенствование игры в защите.
94-97	Турнир посвященный 23 февраля
98-101	Совершенствование взаимодействия игроков 2.3.4.зон в игре
102-105	ОФП. СФП. ТТП. Судейство. Учебная игра.
106-109	Инд УПР. УПР в парах. УПР у сетки. Учебная игра
110-113	Совершенствование действий в атаке. Прием, нападающий удар
114-116	Совершенствование подачи и приема. Судейство. Учебная игра
117-120	ОФП. СФП. ТТП. Двухсторонняя игра
121-124	Совершенствование взаимодействия игроков 2.3.4.6 зон. Учебная игра.
125-128	Совершенствование игры в защите. ТТП
129-131	Совершенствование силовой подачи. Прием. Учебная игра
132-135	Совершенствование игры на блоке. Нападающий удар. Страховка
136-139	Турнир, посвященный 9 мая
140-144	Контрольные испытания и нормативы. Зачеты. Судейство. Контрольные игры