

Комитет образования администрации Балаковского муниципального района
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16»
г. Балаково Саратовской области

| | | | |
|--|---|--|--|
| РАССМОТРЕНО Руководитель ТГ"ЗОЖ"  Л.В.Смирнова Протокол № <u>1</u> « <u>30</u> » <u>08</u> 2024г. | СОГЛАСОВАНО Руководитель ШСК «Старт»  В.В. Стрельбов <u>30.08.2024г.</u> | СОГЛАСОВАНО Зам. директора по ВР  Т.И.Алексеева « <u>30</u> » « <u>08</u> » 2024г. | УТВЕРЖДАЮ Директор МАОУ СОШ №16  Т.Г. Запяткина Приказ № <u>472</u> « <u>30</u> » « <u>08</u> » 2024г. |
|--|---|--|--|

Программа

Спортивной секции «Волейбол»

для 7-9 классов

на 2024-2025 учебный год

Смирновой Ларисы Валентиновны
учителя I квалификационной категории

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Повышение интереса к занятиям волейболом и здоровому образу жизни, привлечение от других видов спорта.
3. Воспитание активной жизненной позиции, умение коллективизма, товарищества, взаимопомощи морально-волевых качеств.
4. Воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости и др.
5. Обучение навыкам организации, проведения и судейства соревнований.

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания, представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание, Основной образовательной программы ООО МАОУ СОШ № 16, Учебного плана МАОУ СОШ №16. Программа составлена в объеме 35 ч, из расчёта 1 ч в неделю.

Предусматривает проведение теоретических и практических занятий, контрольных испытаний, участие в соревнованиях, организацию, проведение и судейство соревнований и органически связана с основной целью работы школы по формированию гармонически развитой личности и воспитанию гражданских и нравственных качеств, активной жизненной позиции.

УМК:

А.П. Матвеев Физическая культура

Ю. Д. Железняк "Юный волейболист"

Ахмеров, Э.К. Волейбол в спортивной школе: пособие для тренеров по волейболу.

Ахмеров, Э.К. Волейбол: многолетняя тренировка: практ. пособие для тренеров

Цель – воспитание всесторонне развитых, здоровых и активных граждан правового государства.

Каждый вид спорта имеет свои присущие ему особенности, которые при правильной организации учебно-тренировочного процесса помогают решать основные задачи, стоящие перед системой физического воспитания. Волейбол, как и другие виды спортивных игр, используется для физического развития занимающихся, воспитания у них моральных и волевых качеств.

Перечисленные особенности волейбола позволяют решать в объединении следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Привитие интереса к занятиям волейболом и здоровому образу жизни, отвлечение от дурных привычек.
3. Воспитание активной жизненной позиции, чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, морально-волевых качеств.
4. Воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости и др.
5. Обучение навыкам организации, проведения и судейства соревнований.

Планируемые результаты

Работа секции предусматривает гармоничное физическое развитие, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся, привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Учащиеся должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:

- проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении специальных упражнений;
- иметь навыки самостоятельной работы;
- использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.

Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода.

Объем компонентов тренировки планируются в зависимости от количества и возраста детей, желающих заниматься в секции, и могут быть изменены в течение учебного года.

Содержание программы

Среди различных средств физического воспитания определенное место занимает волейбол. Волейбол – одна из самых популярных спортивных игр, получившая широкое распространение в большинстве стран мира.

Волейбол имеет следующие характерные особенности:

Коллективность действий. Волейбол – командная спортивная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции, налагаемые игрой на каждого члена команды, обязывают волейболистов постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта черта имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, навыков коллективных действий, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры - «один за всех и все за одного».

Соревновательный характер игровой деятельности. Процесс игры представляет собой соревнование между игроками двух команд. Стремление превзойти противников в быстроте действий, ловкости, изобретательности, в меткости бросков в корзину и в других разнообразных действиях, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил,

преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Это особенность игры способствует воспитанию у игроков настойчивости, решительности, целеустремленности.

Комплексный и разносторонний характер воздействия на функции организма и на проявление двигательных качеств. Волейбол вовлекает в активную работу все основные группы мышц и внутренние органы. Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющаяся по интенсивности и продолжительности двигательная деятельность оказывают общее комплексное воздействие на организм занимающихся. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), формированию различных двигательных навыков и укреплению внутренних органов.

Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Действия игроков протекают в постоянно изменяющихся условиях. Игровая обстановка меняется очень быстро. Каждый матч создает все новые и новые игровые ситуации. Все это приучает игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро.

Большая самостоятельность действий. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует проявления высокой самостоятельности участников игры. Каждый играющий должен на протяжении всей игры не только самостоятельно определять, какие действия ему необходимо выполнять, но и самостоятельно решать, когда и каким способом действовать с учетом изменяющейся игровой обстановки. Это имеет большое значение для воспитания творческой инициативности у занимающихся.

Высокая эмоциональность игровой деятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают проявление у игроков разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности игры создают условия для воспитания у занимающихся умения сдерживать внешнее проявление эмоций, не терять контроль за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Трудность регулирования физической нагрузки. Увлекательный характер игры, высокие эмоциональные проявления, изменения обстановки, различные функции игроков и большая самостоятельность действий не позволяют точно дозировать и регулировать физическую нагрузку

играющих. Это относится как к регулированию нагрузки на отдельные органы, так и к регулированию общей нагрузки особенно затрудняется возможность индивидуализации нагрузки. Уменьшение или увеличение физической нагрузки в игре осуществляется изменением общей продолжительности игры или заменой волейболистов в ходе игры.

Как одно из средств физического воспитания волейбол находит широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

Регулярно проводятся различные соревнования по волейболу, которые носят массовый характер.

Эмоциональность игры и ее высокий зрелищный эффект привлекают к соревнованиям большое количество зрителей и соревнования по волейболу служат действенным средством агитации и пропаганды здорового образа жизни. Волейбол используется как средство активного отдыха и как вспомогательное средство при занятиях другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка:

развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании;

упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;

развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке;

развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения.

специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;

Техническая подготовка:

техника игры без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставными шагами, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;

подача мяча, прием мяча, ловля мяча;

основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, передача мяча, бросок и выбивание мяча;

Тактическая подготовка:

формирование устойчивой взаимосвязи между физической, специальной и тактико-технической сторонами подготовки;

обучение индивидуальным тактическим действиям

обучение групповым тактическим действиям: передачи мяча

обучение командным тактическим действиям

Учебно–тематический план

| № п\п | Тема. | Кол-во часов |
|-------|--|--------------------|
| 1 | Теоретическая подготовка. | В процессе занятий |
| 2. | Общая и специальная физическая подготовка. | 10 |
| 3. | Техническая подготовка. | 10 |
| 4. | Тактическая подготовка. | 10 |
| 5 | Игры и соревновательная деятельность | 5 |
| | Итого | 35 |