

УТВЕРЖДАЮ
РУКОВОДИТЕЛЬ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ
СЕЛА КАРАБУЛАК
Хасен Н.
01.09 2023г.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИИ
ПО ВОЛЕЙБОЛУ 2023-2024УЧЕБНЫЙ ГОД
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА КАРАБУЛАК
НА 102 ЧАСОВ -3 РАЗА В НЕДЕЛЮ**

ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ЕРЕЖЕПОВ Р.К

Дополнительная общеобразовательная программа «ВОЛЕЙБОЛ»

возраст участников 12– 17 лет

Пояснительная записка

Главным фактором школьной спортивной жизни является внеклассная работа. Основу её составляет организация школьной спортивной секции.

Рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности секции «Волейбол» для обучающихся 5-11 классов разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2013г.),.
- «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. (2012г.)

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол».

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию

Цель :

Формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Задачи :

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;
- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;
- организация полезной занятости обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Программа рассчитана на 102 часа.

Содержание программы:

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.

Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры.

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Формы и методы занятий:

Формы проведения:

1. Практические занятия;
2. Эстафеты;
3. Подвижные игры;
4. Спортивные соревнования;
5. Обучающие и двусторонние игры;
6. Товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод.

Требования к уровню подготовки обучающихся

ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

УМЕТЬ:

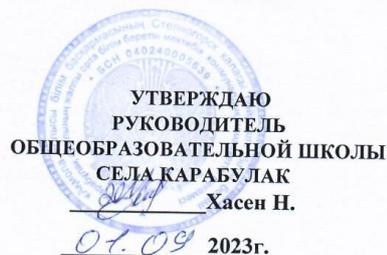
- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- Участие в соревнованиях школьного и городского уровня;
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;

План секции по волейболу

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Правила техники безопасности	3ч	4-6-8.09.2023
2	История игры волейбол	3ч	11-13-15.09.2023
3	Основные правила игры	3ч	18-20-22.09.2023
4	Расстановка на игровой площадке	3ч	25-27-29.09.2023
5	Перемещение на игровой площадке	3ч	2-4-6.10.2023
6	Приставной шаг	3ч	9-11-13.10.2023
7	Двойной шаг	3ч	16-18-20.10.2023
8	Бег	3ч	23-25-27.10.2023
9	Прыжки	3ч	30-1-3.11.2023
10	Внезапная смена места	3ч	13-15-17.11.2023
11	Падение и нырок	3ч	20.22.24.11.2023
12	Игра в волейбол с облегченным правилом	3	27-29-1.12.2023
13	Передача мяча сверху	3ч	4-6-8.12.2023
14	Передача мяча снизу	3ч	11-13-15.12.2023
15	Прием мяча сверху двумя руками	3ч	20-22.12.2023
16	Нижний прием мяча двумя руками	3ч	25-27-29.12.2023
17	Атакующие приемы	3ч	8-10-12.01.2024
18	Блокирующие приемы	3ч	15-17-19.01.2024
19	Совершенствование элементов игровой тактики	3ч	22-24-26.01.2024
20	Переход на игровой площадке	3ч	29-31-2.02.2024
21	Игра в волейбол с правилом	3ч	5-7-9.02.2024
22	Подача мяча в игру	3ч	12-14-16.02.2024
23	Прием мяча	3ч	19-21-23.02.2024
24	Прием мяча сверху двумя руками	3ч	26-28-1.03.2024
25	Нижний прием мяча двумя руками	3ч	4-6.03.2024
26	Способы выполнения атакующих ударов	3ч	11-13-15.03.2024
27	Специальные физические упражнения	3ч	18-20.03.2024
28	Подача мяча в прыжке	3ч	1-3-5.04.2024
29	Передача мяча двумя руками сверху	3ч	8-10-12.04.2024
30	Передача мяча двумя руками снизу	3ч	15-17-19.04.2024
31	Атака и защита	3ч	22-24-26.04.2024
32	Барьерные элементы	3ч	29-3.05.2024
33	Удар, прыжок	3ч	6-8-10.05.2024
34	Игра в волейбол с основными правилами	3ч	20-22-24.05.2024



ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ по волейболу

Общие требования безопасности

1. К занятиям по волейболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при блокировке мяча;
 - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
5. Коротко остричь ногти.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
5. Не вести игру влажными руками.
6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю - тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ по волейболу**

ДАТА 09.09.2023г.

ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ЕРЕЖЕПОВ Р.К.

№ п п	ФИО	ДАТА РОЖДЕНИЯ	ПОДПИСЬ
1	НАДЬ ДМИТРИЙ ФЕДОРОВИЧ	24.01.2010	<i>Надь</i>
2	ЗАКАРИЯНОВА МӨЛДІР ҚАЙРАТБЕКОВНА	22.09.2006	<i>Зак</i>
3	СҰЛТАН МЕЙРАМБЕК ЕРКІНҰЛЫ	06.05.2009	<i>Султан</i>
4	ГАЛИМОВ АЛМАЗ ИЛЬДАРОВИЧ	14.12.2009	<i>Галимов</i>
5	ФАБЕР ЭВЕЛИНА ЕВГЕНЬЕВНА	27.09.2008	<i>Фабер</i>
6	САГИЕВА ҚАРИНА НУРБАЕВНА.	04.05.2010	<i>Сагиева</i>
7	ОРЫНБАЕВА АМИРА АХАТОВНА	10.09.2008	<i>Орынбаева</i>
8	ОСПАНОВА ФАТИМА ЕРГАЛИНВНА	28.10.2009	<i>Оспанова</i>
9	САТЫБЕК ДИАС ЖАНИБЕКҰЛЫ	20.09.2009	<i>Сатыбек</i>
10	АМАНЖОЛ АМИР БОРАНБАЙҰЛЫ	19.01.2009	<i>Аманжол</i>
11	ТОҚТАМЫС АЙБАНУ МЕДЕТҚЫЗЫ	22.01.2007	<i>Тоқтам</i>
12	АСЫЛХАН МАРҒҰЛАН ЖАСЛАНҰЛЫ	23.04.2007	<i>Асылхан</i>
13	АБАЙ ДАМИР ҚАЙРАТҰЛЫ	11.06.2009	<i>Абай</i>
14	МҰХАМЕТЖАН АЛИХАН САПАРҒАЛИҰЛЫ	19.04.2009	<i>Мұхаметжан</i>
15	ЗАБИХОЛА МАНСҰР НҰРЛАНҰЛЫ	19.07.2008	<i>Забихола</i>
16	ОРЕХОВ ЯРОСЛАВ АЛЕКСАНДРОВИЧ	06.03.2009	<i>Орехов</i>
17	ЯМАЛИЕВА ЛЮБОВЬ РИНАТОВНА	26.01.2009	<i>Ямалиева</i>
18	ГИЗАТУЛИН РАДМИР АСХАТОВИЧ	03.02.2009	<i>Гизатулин</i>
19	ЛИТВИНЕНКО СЕРГЕЙ СЕРГЕЕВИЧ	05.06.2009	<i>Литвиненко</i>
20	СУЛТАНОВ БАГДАН ИВАНОВИЧ	11.08.2010	<i>Султанов</i>
21	АБДРАХМАНОВ НУРТАС БОЛАТОВИЧ.	23.04.2009	<i>Абдрахманов</i>
22	БЕЙСЕНБЕКОВА МИЛИКА БАЛАБЕКОВНА	29.03.2007	<i>Бейсенбекова</i>