

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ № 2с УИОП»

Евсюкова В.Е.

Приказ №512 от «30» августа 2019 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

секции «ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся 12-14 лет

Срок реализации программы – 1 год

Педагог дополнительного образования:

Фунтиков Владимир Васильевич

Губкин, 2019

## Программа Занятия в спортивной секции: волейбол

### Пояснительная записка

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой и ловкостью, и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу *сердечно-сосудистой и дыхательных систем*, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Данная программа разработана на основе комплексной программы общеобразовательных учреждений физического воспитания 1-11 классов под редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевича, 2010г. – Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации \ авт.-сост. А.Н.Каинов.- Изд. Учитель, 2014.

Спортивные секции являются основной и ведущей формой дополнительного образования по физическому воспитанию в школе. Главными требованиями к проведению являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в избранном виде спорта (в данном случае – в волейболе), достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), раздельное обучение юношей и девушек, воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

Предусматривается систематическая контрольная проверка уровня физической подготовленности школьников – как специальной, так и общей – с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года в форме вступительного и в конце года – в форме выпускного экзамена по физической подготовке.

**Цель занятий** – формирование физической культуры занимающихся и изучение основ техники и тактики игры.

### **Задачи программы**

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- 1) укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- 2) развитие двигательных способностей (кондиционных и координационных);
- 3) обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- 4) приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- 5) воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- 6) воспитание нравственных и волевых качеств.

Содержание данной программы рассчитано на систему одноразовых занятий в неделю продолжительностью 90 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне школы.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При наличии достаточного уровня подготовки и соответствующего возраста, подросток может подключиться к занятиям в учебно-тренировочных группах, минуя группы начальной подготовки. Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 10 – 15 человек. Форма занятий - групповая.

**Сроки реализации программы** спортивной секции «Волейбол». Занятия проводятся по 2 часа 1 раз в неделю. Срок освоения программы – 1 год. Объем курса – 72 часа.

### **Методы**

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств. Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение

План – график распределения учебных часов с 2-х часовой недельной нагрузкой

Содержание материала	Месяц									Всего	
	сент	окт	ноя	дек	январь	февр	март	апр	май		
<b>I. ТЕОРИЯ</b>											
1 История футбола	1										1
2 Правила соревнований		1									
3 Техника безопасности	1							1			2
											1
<b>II. ПРАКТИКА</b>											
1 ОФП	2	2	3	2	2	2	1	2	2		18
2 СФП	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	15
3 Техника игры	2	2	3	2	2	3	1	2	2	2	19
- в нападении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- в защите		+		+		+		+		+	
4 Тактика игры		1	2	2	1	1	1	2	2	2	12
- в нападении		+	+		+	+	+	+	+	+	
- в защите											
5 Судейская практика			+	+		+	+	+	+	+	
6 Соревнования											
	в процессе УТЗ и соревнований										
							4				4
Итого часов	8	8	10	8	6	8	8	8	8	8	72

Тубкин, 2019