

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:**

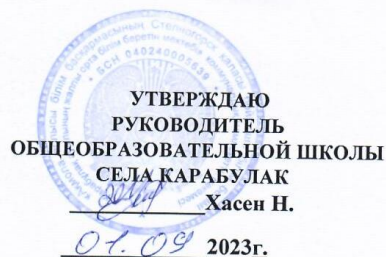
- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении 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>