

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Брагинская средняя общеобразовательная школа №11



Рабочая программа
по секционной работе
«Волейбол»
на 2023-2024 учебный год

Учитель: С.В. Трифионов

с. Брагино

2023 г.

Программа работы секции составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

Программа работы секции включает пояснительную записку, учебно-тематический план работы на год. В пояснительной записке определены цели и задачи работы секции; методы диагностики результатов учебно-тренировочного процесса и список литературы.

Пояснительная записка.

Программа предназначена для подростков 13-17 лет, прошедших обучение в группах начальной подготовки.

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. Продолжительность занятий – 2 часа в неделю. Форма занятий - групповая.

Цели и задачи работы секции

Цель:

- Повышение уровня физического развития подростков.
- Подготовка спортивного резерва

Задачи:

- Укрепление здоровья и закаливание организма подростков
- Обеспечение оптимального для данного возраста уровня физической работоспособности и физических качеств
- Повышение общей физической подготовленности
- Развитие специальных физических способностей
- Обучение основам техники и тактики спортивных игр

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно,

общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

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 максимальной и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятии может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Диагностика результативности образовательного процесса.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Календарно-тематическое планирование

Дата План/факт	№	Содержание
	1.	Исторический очерк развития волейбола. Сущность и характер игры.
	2.	Основы техники игры в волейбол.
	3.	Основы тактики игры в волейбол.
	4.	Введение в предмет. Первоначальный контроль умений и навыков.
	5.	Стойка волейболиста. Передвижения.
	6.	Передачи: двумя сверху в опоре; двумя сверху после передвижения;
	7.	двумя сверху назад (за голову) в опоре; двумя сверху в прыжке;
	8.	двумя сверху назад (за голову) в прыжке; одной сверху над собой в прыжке;
	9.	чередование способов передач;
	10	чередование способов передач;
	11	Прием: двумя снизу стоя на месте; двумя снизу с выпадом;
	12	двумя снизу после передвижения; двумя снизу назад стоя на месте;
	13	двумя снизу назад после передвижения; одной снизу в падении назад с перекатом на спину;
	14	одной снизу в падении в сторону на бедро и бок; одной снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на грудной животе;
	15	Чередование способов приема.
	16	Чередование способов приема.
	17	Прием-передачи: мячей, летящих с медленной скоростью (двумя сверху вперед стоя на месте; двумя сверху вперед после передвижения).
	18	мячей ускоренных и скоростных (двумя снизу вперед стоя на месте), двумя снизу вперед после передвижения;
	19	Подачи: нижняя прямая.
	20	Верхняя прямая без вращения.
	21	Верхняя боковая с вращением.
	22	Верхняя боковая без вращения.
	23	Чередование способов подач.
	24	Чередование способов подач.
	25	Отбивания: двумя сверху в опоре, двумя сверху в прыжке;
	26	двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения.

		27	<u>Атакующие удары:</u> прямой по ходу разбега ускоренный и скоростной;
		28	Боковой;
		29	чередование способов атакующих ударов;
		30	Комбинации: приём, передача, удар.
		31	Комбинации: приём, передача, удар.
		32	Комбинации: приём, передача, удар.
		33	Комбинации: приём, передача, удар.
		34	<u>Блокирование:</u> одиночное зонное с места;
		35	одиночное зонное после передвижения приставными шагами;
		36	одиночное ловящее с места, одиночное ловящее после передвижения приставными шагами;
		37	двойное зонное;
		38	двойное ловящее;
		39	Индивидуальные тактические действия.
		40	Групповые тактические действия.
		41	Командные тактические действия.
		42	Подачи на точность по зонам площадки.
		43	Подача на силу.
		44	Атакующие удары по ходу из зоны 2 с передач игрока из зоны 3.
		45	Атакующие удары по ходу из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.
		46	Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.
		47	Атакующие удары по ходу из зоны 3 после приема мяча от подачи.
		48	Атакующие удары против одного блокирующего.
		49	Атакующие удары против одного блокирующего.
		50	Подготовительная игра 3Х3
		51	Подготовительная игра 3Х3
		52	Блокирование атакующих ударов в зонах 4, 3, 2
		53	Блокирование атакующих ударов после передвижения вдоль сетки.
		54	Обучение взаимодействиям игроков передней линии (связующего) с игроками передней линии (нападающими).
		55	Обучение взаимодействиям связующего, выходящего с задней линии, с тремя нападающими передней линии.
		56	Обучение системе игры через игрока передней линии.
		57	обучение командным тактическим действиям со второй передачи игрока, выходящего с задней линии.
		58	Обучение тактическим действиям в защите (индивидуальным, групповым, командным).

		59	Индивидуальные тактические действия.
		60	Групповые тактические действия.
		61	Комбинации: приём, передача, удар.
		62	Комбинации: приём, передача, удар.
		63	Комбинации: приём, передача, удар.
		64	Комбинации: приём, передача, удар.
		65	Подготовительная игра 4x4
		66	Подготовительная игра 4x4
		67	Учебная игра.
		68	Учебная игра.

Список литературы.

№ п/п	Наименование
1.	Н.В. Семашко. Волейбол, 1988
2.	Б.М. Гзовский, В.А. Кудряшов. Волейбол., 1973
3.	В.Д. Ковалев. Спортивные игры, 1988
4.	В.А. Кудряшов, Р. Мирошникова. Технические приемы., 1967
5.	Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. 2004