

Стационарный лагерь «Чодураа»
при МБОУ СОШ с. Чагты им.К.О. Шигаржыса



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
программа
«Волейбол»
1 сезон 2025

Автор:
Кучаев Аман
Тайгорович

С.Чодураа
2025г.

Пояснительная записка

Программа кружка по волейболу направлена на организацию работы групп детей в возрасте 9-17 лет в условиях летнего оздоровительного лагеря. Она предусматривает проведение теоретических и практических тренировочных занятий, участие в соревнованиях. Начиная обучение начальной подготовке игры в волейбол.

Учащиеся могут заниматься как в одной так и в двух группах. Это зависит от количества детей желающих посещать спортивную секцию волейбол.

Работа спортивной секций предусматривает содействие гармоническому физическому развитию, всесторонней физической подготовке, укреплению здоровья учащихся, изучение, закрепление, совершенствование основных элементов техники тактики игры в волейбол, привитие потребности к систематическим занятиям, подготовку инструкторов и судей по волейболу. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием продолжается процесс разностороннего развития координационных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств личности учащихся, умение взаимодействовать и понимать друг друга в группе.

Актуальность. Волейбол является наиболее доступным, следовательно массовым средством физического развития и укрепления здоровья, волейболом занимаются все. Эта игра пользуется популярностью у людей различного возраста, в том числе и у детей школьного возраста. Успех в поединке может принести только оптимальное решение тактической задачи, которую поставил противник или же поставлена задача ему самому. Каждый волейболист обязан эффективно действовать в нападении и защите и для чего необходимо совершенствовать умение тактически правильно действовать в наиболее важной для исхода игры игровой ситуации.

Цель:

Формирование физической культуры занимающихся и здорового образа жизни через занятия волейболом.

Задачи программы:

- расширять двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями из раздела «волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствовать функциональные возможности организма;
- формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия;
- формировать умения в организации и судействе спортивной игры "волейбол"

Ожидаемые результаты.

Занятия, предусмотренные в программе, позволяют вызвать интерес к данному виду спорта с учетом возрастных, половых, личностных особенностей учащихся. Они в дальнейшем будут способствовать повышению технико-тактического уровня игры и умению принимать быстрые и правильные решения в игре, в школьных и районных соревнованиях. Во время учебного процесса развивать у детей физические качества, а также воспитывать чувство взаимопонимания, взаимовыручки, психологической, моральной и волевой устойчивости. В ходе занятий сформировать предпосылки к здоровому и активному образу жизни.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	СОДЕРЖАНИЕ	Часы
1	Передачи в парах, над собой, через сетку. Передачи с изменением расстояния, траектории и направления.	1
2	Передачи в сочетании с умением вести наблюдение. Передачи назад за голову. Передачи в прыжке.	1
3	Передачи в тройках. Передачи в колоннах через сетку.	1
4	Броски набивного мяча двумя руками. Приёмы мяча наброшенного партнёром. Приём мяча от нижней прямой подачи.	1
5	Приём мяча, отскочившего от сетки, то же, но с передвижением.	1
6	Передвижение по кругу. Падение вперед на согнутые руки. Падение со скольжением на груди – животе.	1
7	Броски набивного мяча одной рукой. Подача с изменением направления полета мяча.	1
8	Броски набивного мяча двумя руками сверху из-за головы. Атакующие удары через сетку по мячу, наброшенного партнером.	1
9	Прыжки у сетки с переносом рук в парах. Блокирование мячей, наброшенных партнером. Блокирование атакующих ударов в зонах 4,3,2 в определенном направлении.	1
10	Двусторонняя игра. Контроль за «применяемостью» технико-тактического арсенала в игровой деятельности.	1