

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВиСР
И.В.Захарченко
«26» 08 2024 год

УТВЕРЖДЕНО

Директор КГБПОУ «ПИК»
Т.Н.Яковлева
«26» 08 2024 год

**Программа
спортивной секции «ВОЛЕЙБОЛ»
на 2024-2025 учебный год**

1. Цели и задачи.

- 1.1. Популяризация игровых видов спорта.
- 1.2. Развитие физических качеств и работоспособности.
- 1.3. Формирование стойкого интереса к занятиям физической культуры и спортом у учащихся.
- 1.4. Развитие и воспитание гармонично развитого человека.

2. Теоретические занятия.

- 2.1. Техника безопасности на тренировках и на соревнованиях.
- 2.2. Доврачебная помощь при травмах.
- 2.3. Гигиена и самоконтроль.
- 2.4. Основные понятия и физиологии и автономии.
- 2.5. Структура тренировочного цикла. Периодизация спортивной тренировки.
- 2.6. Правила и судейства соревнований по волейболу.

3. Практические занятия.

- 3.1. Общая физическая подготовка
 - Тренировка в тренажерном зале с малыми весами.
 - Выполнение прыжковых упражнений со скакалкой.
 - Выполнение упражнений на гимнастической стенке.
 - Сгибание и разгибание рук на перекладине, в висе и от пола.
- 3.2. Игровая подготовка
 - Правила правильного приема и передачи мяча.
 - Игра в кругу и на сетку.
 - Учебно-тренировочная игра
 - Двухсторонняя игра