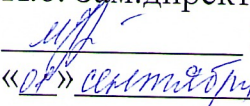


СОГЛАСОВАНО

И.о. Зам.директора по ВиСР  
  
М.С.Нерода  
«07» сентября 2022 год

УТВЕРЖДЕНО



Директор КГБПОУ «ПИК»  
  
С.Г.Чернота  
«07» сентября 2022 год

**Программа**  
**спортивной секции «ВОЛЕЙБОЛ»**  
на 2022-2023 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

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ  
«ВОЛЕЙБОЛ»  
(324 часа)

| № п/п | Тема занятий   | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1.    | Формирование стойкого интереса к занятиям физической культуры и спортом у учащихся | 1                |
| 2.    | Развитие физических качеств и работоспособности                                    | 1                |
| 3.    | Развитие и воспитание гармонично развитого человека                                | 1                |
| 4.    | Гигиена и самоконтроль   | 1                |
| 5.    | Основные понятия и физиологии и автономии  | 1                |
| 6.    | Структура тренировочного цикла. Периодизация спортивной тренировки                 | 1                |
| 7.    | Развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости                         | 3                |
| 8.    | Развитие и совершенствование групповых тактических действий в игре                 | 33               |
| 9.    | Развитие ловкости и координационных способностей                                   | 3                |
| 10.   | Развитие силовой выносливости на тренажерных устройствах                           | 13               |
| 11.   | Совершенствование работы в парах   | 3                |
| 12.   | Совершенствование работы в тройках   | 3                |
| 13.   | Игра в «кружок»  | 3                |
| 14.   | Совершенствование техники нападающего удара  | 17               |
| 15.   | Совершенствование техники подачи мяча  | 17               |
| 16.   | Совершенствование техники приема мяча после подачи                                 | 17               |
| 17.   | Совершенствование техники приема мяча после нападающего удара                      | 17               |
| 18.   | Учебно-тренировочная игра с заданием   | 52               |
| 19.   | Волейбольная «картошка»  | 5                |
| 20.   | Игровая тренировка   | 134              |
| ВСЕГО |  | 324              |

Программу подготовила  
Руководитель  
физического воспитания



С.А.Лёгкая  
Д.В.Обухов