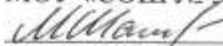


Согласовано
Заместитель директора по УВР
МОУ «СОШ № 33»
 /М.А.Шалдыбина /

Утверждаю
Директор МОУ «СОШ № 33»
 /И.Н. Потрусова /
Приказ № 272 от 31.08.2023



Рабочая учебная программа
По волейболу
Для обучающихся 5-11 классов МОУ «СОШ № 33»
имени П.А. Столыпина
Энгельсского муниципального района
(базовый уровень)

на 2023/2024 учебный год

Составитель:
Кочетков Алексей
Александрович
Учитель физической
культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основании требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей.

Авторская программа рассчитана на 1 занятие в неделю по 1 часу, 34ч в год.

В соответствии с Планом дополнительного образования в МОУ «СОШ № 33» на спортивную секцию «Волейбол» **выделен 1 час в неделю, 34 часа в год.**

Цели и задачи рабочей программы

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Цель занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях,

Задача занятий:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приемами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои

- физические и духовные силы,
-воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Учебно-методический комплект

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов
Раздел 3. X-X1 классы.

Часть I. п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-X1 классы)

Волейбол (юноши и девушки)

Часть III. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2011г).

2. Тематическое планирование уроков физической культуры по разделу учебной программы: «волейбол» для учащихся 5 -11 классов «МОУ СОШ № 33» на 2023 - 2024 учебный год, учитель физической культуры Кочетков Алексей Александрович.

Условия реализации программы секции спортивных игр «волейбол»:

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарем.

Педагогические условия:

-учет индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:

- программы деятельности спортивной секции;

- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

Ожидаемые результаты работы :

1.Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;

2.Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,

3.Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников Энгельсского района по волейболу.

4.Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.

5.Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечет молодежь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в городе.

6.Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодежи.

Методическое обеспечение.

Формы занятий: Практические занятия, самостоятельные занятия.

Методы: Словесный метод, наглядный метод, практический метод, репродуктивный метод, частично-поисковый метод, методы самостоятельной работы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	Содержание
I.	Теоретический материал	4	
	Техника и тактика игры	2	Понятия о технике и тактике игры; Особенности отдельных технических приемов; Организация действий игроков в различных ситуациях.
	Организация и проведение соревнований	1	Современные правила волейбола; Судейство в волейболе.
	Особенности организации самостоятельных занятий волейболом	1	Правила организации самостоятельных занятий; Организация игр во дворе, на пляже.
II.	Практический материал	30	

	<p>Физическая подготовка</p>	<p>На каждом занятии</p>	<p>Общая физическая подготовка: упражнения укрепляющие здоровье; упражнения на развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений; упражнения на укрепление систем организма. Специальная физическая подготовка: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращений мышц, участвующих в выполнении технических приемов; быстроты переключений от одного двигательного</p>
--	------------------------------	--------------------------	---

		действия к другому.
Верхняя подача избранным способом	5	Техника выполнения верхней прямой подачи . Техника выполнения верхней боковой подачи.
Передачи	5	Верхняя передача двумя руками перед собой с выходом; Верхняя передача двумя руками над собой; Верхняя передача двумя руками назад через голову; Передача в падении на спину; Передача в падении на грудь; Прием снизу.
Нападающий удар	5	С краев сетки, с низкой, далекой от сетки передачи; прямой нападающий удар правой и левой рукой; Боковой нападающий удар правой и левой рукой; Перевод мяча правой и левой рукой; Нападающий удар с первых передач из зоны 4,2,3
Блокирование	2	Техника постановки одиночного и группового блока.
Комбинированные упражнения	5	Подача – передача; Подача – передача – нападающий удар – блокирование; Передача – нападающий удар – передача (игра в защите); Подача – передача – нападающий удар; Подача – передача – нападающий удар – блокирование.
Учебно- тренировочные игры	5	Игры 6х6; 5х5; 4х4. Совершенствование технико - тактических действий волейболистов.
Судейство игр	3	Подготовка юных судей; Навыки судейства школьных и районных соревнований по волейболу.
ИТОГО	34	

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате регулярного посещения занятий *учащиеся должны:*

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемому виду спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
 - использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
 - уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
 - уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
 - следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Теоретические занятия – 4 (часов)

Техника и тактика игры Понятия о технике и тактике игры;
Особенности отдельных технических приемов;
Организация действий игроков в различных ситуациях.
Организация и проведение соревнований. Современные правила волейбола;
Судейство в волейболе.
Особенности организации самостоятельных занятий волейболом. Правила организации самостоятельных занятий; Организация игр во дворе, на пляж

Практические занятия – 30 (часов)

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка: упражнения укрепляющие здоровье; упражнения на развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений;
упражнения на укрепление систем организма.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращений мышц, участвующих в выполнении технических приемов; быстроты переключений от одного двигательного действия к другому.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперед; - перемещения приставными шагами спиной вперед;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от нее.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Прием мяча, блокирование.

Практические занятия по тактике нападения. Индивидуальные действия.

Групповые действия. Командные действия. Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тематический блок	Кол-во часов	Содержание учебного предмета, курса, дисциплины по тематическим блокам
1	Теоретические сведения в соответствии с программой.	1	Правила и судейство игр по волейболу. Техника безопасности на занятиях секции волейбола Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств
2	Перемещения и стойки	1	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Верхняя прямая подача
3	Прием мяча, подача мяча	1	Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2. Прием мяча: а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность; Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча:- верхняя прямая
4	Подача мяча:- верхняя прямая. Нападающие удары.	1	Подача мяча:- верхняя прямая. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.
5	Передача сверху двумя руками в прыжке	1	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Индивидуальные действия. а) выбор места при приеме нижней и верхней подач
6	Одиночное блокирование прямого нападающего удара	1	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Одиночное блокирование прямого нападающего удара Индивидуальные действия. а) выбор места при приеме нижней и верхней подач.

			Определение времени для отталкивания при блокировании
7	Передача мяча сверху двумя руками	1	Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара; Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Контрольные испытания. Подвижные, учебные и контрольные игры.
8	Контрольные испытания	1	Индивидуальные действия. выбор места при приеме нижней и верхней подач. Подвижные, учебные и контрольные игры. Контрольные испытания. Индивидуальные действия. а) выбор места при приеме нижней и верхней подач. Выбор приема мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)
9	Передача мяча сверху двумя руками у сетки	1	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства. Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Подвижные, учебные и контрольные игры.
10	Подача мяча, прием мяча	1	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. подача мяча:- верхняя прямая. Прием мяча: а) снизу двумя руками;
11	Передача мяча сверху двумя руками	1	Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара. Прием мяча: а) снизу двумя руками; б) прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;

12	Подача мяча, прием мяча	1	Подача мяча:- верхняя прямая. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Прием мяча: а) снизу двумя руками; б) прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; Подвижные, учебные и контрольные игры.
13	Передача сверху двумя руками в прыжке	1	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед- вверх). Подача мяча:- верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Контрольные испытания
14	Нападающий удар	1	Индивидуальные действия. а) выбор места при приеме нижней и верхней подач. б) определение времени для отталкивания при блокировании. Подвижные, учебные и контрольные игры. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Определение времени для отталкивания при блокировании
15	Одиночное блокирование прямого нападающего удара	1	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Индивидуальные действия. а) выбор места при приеме нижней и верхней подач. б) определение времени для отталкивания при блокировании. Прием мяча: а) снизу двумя руками; б) прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства
16	Подача мяча, прием мяча	1	Подача мяча:- верхняя прямая. Прием мяча: а) снизу двумя руками; б) прием мяча сверху двумя руками с

			<p>выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками:</p> <p>а) из глубины площадки для нападающего удара.</p> <p>Подвижные, учебные и контрольные игры.</p>
17	Передача сверху двумя руками у сетки	1	<p>Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. Подача мяча:- верхняя прямая.</p> <p>Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.</p> <p>Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед- вверх). Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Подвижные, учебные и контрольные игры.</p>
18	Передача мяча сверху двумя руками	1	<p>Передача мяча сверху двумя руками:</p> <p>а) из глубины площадки для нападающего удара; Подача мяча:- верхняя прямая.</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;</p> <p>Индивидуальные действия. а) выбор места при приеме нижней и верхней подач; б) определение времени для отталкивания при блокировании. Подвижные, учебные и контрольные игры.</p>
19	Передача мяча сверху двумя руками	1	<p>Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара. Прием мяча: снизу двумя руками;</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками:</p> <p>а) из глубины площадки для нападающего удара; Подача мяча:- верхняя прямая.</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;</p>
20	Нападающие удары.	1	<p>Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.</p> <p>Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.</p> <p>Определение времени для отталкивания при блокировании</p>

21	Нападающие удары.	1	<p>Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Определение времени для отталкивания при блокировании</p> <p>Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.</p> <p>Подвижные, учебные и контрольные игры.</p>
22	Передача мяча сверху двумя руками	1	<p>Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара; Подача мяча:- верхняя прямая. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;</p> <p>Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.</p> <p>Подвижные, учебные и контрольные игры.</p>
23	Нападающие удары	1	<p>Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Определение времени для отталкивания при блокировании. Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.</p> <p>Подвижные, учебные и контрольные игры.</p>
24	Подача мяча	1	<p>Подача мяча:- верхняя прямая. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства.</p>
25	Нападающие удары	1	<p>Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; Подвижные, учебные и контрольные игры.</p>

26	Нападающие удары	1	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства. Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперед» с применением групповых действий. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства.
27	Нападающие удары.	1	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства. Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперед» с применением групповых действий. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства.
28	Нападающие удары	1	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства. Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперед» с применением групповых действий. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства.
29	Нападающие удары	1	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства. Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи

			(игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперед» с применением групповых действий. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства.
30	Контрольные испытания	1	Контрольные испытания. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства.
31	Контрольные испытания	1	Контрольные испытания. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства.
32	Контрольные испытания	1	Контрольные испытания. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства.
33	Контрольные испытания	1	Контрольные испытания. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства.
34	Контрольные испытания	1	Контрольные испытания. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий в кружке волейбола имеются следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
4. Гимнастические маты - 3 штуки.
5. Скакалки - 15 штук
6. Мячи волейбольные - 10 штук
7. Рулетка - 2 штуки.

Литература

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Terra-Спорт, 2011(Правила соревнований)
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. –2012
3. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 2010
4. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 2012
5. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.асвета,2011
6. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение,2010.
7. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2010
8. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.-2010.
9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 2010
10. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
11. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 2010.
12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт,2012.