

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №29»
г. Нижневартовск**

Рассмотрено:

на заседании МО
протокол № от
« 25 » мая 2023 г.

Согласовано:

Зам.дир. по УР
Н.М. Черемшанова
« 31 » августа 2023 г.

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от « 31 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "СШ №29"
Т.В. Бачинна
Приказ № от «31 » августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ
(наименование учебного предмета)

6-11 классы, начальное общее образование

(уровень образования)

2023-2024 учебный год

(срок реализации программы)

Костин Григорий Валерьевич
(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую программу)

Содержание рабочей программы

№ п/п	Название раздела	Стр.
1	Аннотация	3
2	Планируемые результаты освоения учебного предмета «ВОЛЕЙБОЛ»	4
3	Содержание учебного предмета «ВОЛЕЙБОЛ»	5
4	Тематическое планирование 7-11 классы	8
5	Приложения	20

1. АННОТАЦИЯ:

Настоящая рабочая программа разработана на основе Закона «Об образовании» и примерной программы по волейболу.

Высокие результаты в волейболе существенно зависят от качества подготовки спортсменов на каждом этапе их спортивного становления.

Настоящая программа предназначена для работы с волейболистами групп начальной подготовки первого года обучения.

Задачи:

- обучить достаточному уровню технической, тактической и интегральной подготовленности;
- обучить основам игры (применение технических навыков);
- повысить уровень физической подготовленности;
- повысить интерес к систематическим занятиям в секции волейбол;
- совершенствование освоенного материала на учебно-тренировочных сборах.

Рабочая программа для групп НП-1 (начальной подготовки первого года обучения) рассчитана на 240 часов учебных занятий, 6 часов в неделю. Контингент обучающихся – девушки 2001-2005г.р.

Для реализации данной учебной программы необходимы наличие спортивной базы и ее материально-техническое обеспечение (игровой спортивный зал, волейбольные мячи, сетка и стойки, набивные мячи, скакалки и т.д.)

Механизмом оценивания полученных результатов является промежуточный контроль освоения технических и тактических элементов игры, прием контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также технической подготовке.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ВОЛЕЙБОЛ»

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ВОЛЕЙБОЛ»

Содержание занятий	часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1. Теория													
1. ФК и спорт	2		1				1						
2. Гигиена и самоконтроль	2					1					1		
3. Техника безопасности	3	1						1		1			
4. История развития	2	1							1				

5.Инвентарь и оборудование	2			1				1					
2. Практика													
1. ОФП	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		
2. СФП	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
3.Техническая подготовка	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
4.Тактическая подготовка	45	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5		
3. Участие в соревнованиях	По плану спортивно-массовых мероприятий												
4. Контрольные испытания	4			1	1	1				1			

5. Восстановительные мероприятия	По индивидуальному плану											
ИТОГО	240	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

ВСЕГО 240

4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Занятие №1

Тема: «Введение в основы техники безопасности обучающихся при занятиях волейболом».

Знания, умения, навыки:

- 1) осваивать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- 2) понимать о последствиях нарушения правил поведения во время игры, при падении на мокром, скольком полу или площадке;
- 3) уметь избежать травм и столкновений;
- 4) осваивать общеразвивающие и подготовительные упражнения.

Занятие №2

Тема: «Введение в основы техники безопасности обучающихся при занятиях волейболом».

Знания, умения, навыки:

- 1) знать о требованиях к спортивному костюму и обуви;
- 2) уметь распознавать неисправный инвентарь и оборудование;
- 3) осваивать общеразвивающие и подготовительные упражнения.

Занятие №3

Тема: «Стойки, перемещения, остановки волейболиста».

Знания, умения, навыки:

- 1) обучить технике стоек, перемещений, остановок волейболиста;
- 2) ОФП- Развить силу мышц рук, ног, туловища;
- 3) Обучить подвижным играм

Занятие №4,

Тема: «Обучение технике стоек, перемещений, остановок волейболиста».

Знания, умения, навыки:

- 1) обучить технике стоек, перемещений, остановок волейболиста;
- 2) ОФП-развить быстроту передвижений
- 3) знать основные правила игры в мини волейбол.

Занятие №5,6,7,8

Тема: «Обучение технике верхней передаче мяча двумя руками ».

Знания, умения, навыки:

- 1) осваивать технику передачи мяча двумя руками сверху;
- 2) знать основы игры в волейбол.

3)ОФП-развитие выносливости, гибкости, силы.

Занятие № 9, 10,

Тема: «Обучение верхней прямой подаче ».

Знания, умения, навыки:

- 1) осваивать технику верхней прямой подачи, верхней передачи в подготовительных играх;
- 2) уметь технически правильно осуществлять верхнюю прямую подачу, верхнюю передачу над собой и вперед.
- 3) СПФ-Развитие специальной быстроты

Занятие № 11.

Тема: «Тактическое использование разучиваемых технических приемов».

Знания, умения, навыки:

- 1)Знать историю волейбола в России, основные даты развития волейбола в России.
- 2) осваивать технику верхней прямой подачи, верхней передачи в подготовительных играх;
- 3) осваивать индивидуальные тактические действия в защите;
- 4) уметь технически правильно осуществлять верхнюю прямую подачу, верхнюю передачу над собой и вперед;

Занятие № 12,13,14,15

Тема: «Обучение технике передачи двумя руками снизу».

Знания, умения, навыки:

- 1) осваивать технику передачи двумя руками снизу;
- 2) осваивать технику передачи двумя руками снизу в подготовительных играх;
- 3) освоение основ игры в мини-волейбол

Занятие № 16, 17, 18, 19

Тема: «Индивидуальные, групповые тактические действия».

Знания, умения, навыки:

- 1) осваивать индивидуальные тактические действия;
- 2) осваивать групповые тактические действия;
- 3) уметь использовать верхнюю прямую подачу, верхнюю и нижнюю передачу в подготовительных и учебных играх;
- 4) осваивать технику верхней прямой подачи, верхнюю и нижнюю передачу над собой и вперед.

Занятие № 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28

Тема: «Обучение технике нападения».

- 1) обучение технике нападающего удара с места, с собственного подбрасывания, с набрасывания мяча партнером, с передачи ;

- 2) уметь использовать прямой нападающий удар, верхнюю прямую подачу, верхнюю передачу в подготовительных и учебных играх;
- 3) уметь технически правильно осуществлять верхнюю прямую подачу, верхнюю, нижнюю передачу над собой и вперед.
- 4) ОФП-развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости.

Занятие № 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36

Тема: «Взаимодействие игроков в игровой практике».

Знания, умения, навыки:

- 1) совершенствовать взаимодействие игроков в игровой практике;
- 2) совершенствовать прямой нападающий удар, верхнюю прямую подачу, верхнюю передачу;
- 3) владеть техникой верхней прямой подачи, верхней передачей над собой и вперед.
- 4) СФП-развитие прыгучести, быстроты перемещений.

Занятие № 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45

Тема: «Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите в игровых ситуациях».

Знания, умения, навыки:

- 1) совершенствовать взаимодействие игроков в игровой практике;
- 2) совершенствовать прямой нападающий удар, верхнюю прямую подачу, верхнюю передачу;
- 3) владеть техникой верхней прямой подачи, верхней передачей над собой и вперед.
- 4) СФП-развитие прыгучести, быстроты перемещений, спец. ловкости.

Занятие № 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53

Тема: «Совершенствование групповых тактических действий в нападении и защите в игровых ситуациях».

Знания, умения, навыки:

- 1) совершенствовать взаимодействие игроков в игровой практике;
- 2) совершенствовать верхнюю прямую подачу, верхнюю передачу;
- 3) владеть техникой верхней прямой подачи, верхней передачей над собой и вперед.

Занятие № 54, 55, 56, 57, 58, 59,60

Тема: «Совершенствование командных и групповых тактических действий в нападении и защите в учебных играх».

Знания, умения, навыки:

- 1) осуществлять командные и групповые действия игроков в зависимости от игровых ситуаций;
- 2) совершенствовать верхнюю прямую подачу, верхнюю передачу;
- 3) совершенствовать технику верхней прямой подачи, верхней передачей над собой и вперед.

Занятие № 61, 62, 63, 64, 65, 66

Тема: «Освоение командных тактических действий в защите в подготовительных играх».

Знания, умения, навыки:

- 1) освоить систему игры в защите углом вперед с применением групповых действий;
- 2) совершенствовать верхнюю прямую подачу, верхнюю передачу;
- 3) совершенствовать технику приема мяча сверху двумя руками.

Занятие № 67, 68, 69,70

Тема: «Групповые тактические действия».

Знания, умения, навыки:

- 1) совершенствовать групповые тактические действия;
- 2) уметь использовать прямой нападающий удар, верхнюю прямую подачу, верхнюю передачу в подготовительных и учебных играх;
- 3) уметь технически правильно осуществлять верхнюю прямую подачу, верхнюю передачу над собой и вперед.

Занятие №,71, 72, 73

Тема: «Основы техники безопасности во время соревнований по волейболу».

Знания, умения, навыки:

- 1) знать о мерах безопасности во время проведения соревнований;
- 2) уметь использовать прямой нападающий удар, верхнюю прямую подачу, верхнюю передачу в подготовительных и учебных играх;
- 3) уметь технически правильно осуществлять верхнюю прямую подачу, верхнюю передачу над собой и вперед.

Занятие № 74, 75, 76, 77, 78

Тема: «Совершенствование групповых взаимодействий».

Знания, умения, навыки:

- 1) совершенствовать взаимодействие игроков внутри линии;
- 2) совершенствовать прямой нападающий удар, верхнюю прямую подачу, верхнюю передачу;
- 3) совершенствовать технику приема мяча сверху двумя руками.

Занятие № 79, 80, 81

Тема: «Гигиена во время занятий волейболом».

Знания, умения, навыки:

- 1) освоение правил личной гигиены, спортивной одежды и обуви, мест занятий и оборудования;
- 2) совершенствовать прямой нападающий удар, верхнюю прямую подачу, верхнюю передачу;
- 3) совершенствовать технику приема мяча сверху двумя руками.

Занятие № 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89

Тема: «Использование индивидуальных, групповых и командных действий в подготовительных играх».

Знания, умения, навыки:

- 1) освоение правил личной гигиены, спортивной одежды и обуви, мест занятий и оборудования;
- 2) совершенствовать прямой нападающий удар, верхнюю прямую подачу, верхнюю передачу;
- 3) совершенствовать технику приема мяча сверху двумя руками.

Занятие № 90, 91, 92, 93

Тема: «Использование индивидуальных, групповых и командных действий в учебных играх».

Знания, умения, навыки:

- 1) совершенствовать индивидуальные, групповые, командные действия в игровых ситуациях;
- 2) совершенствовать прямой нападающий удар, верхнюю прямую подачу, верхнюю передачу;
- 3) совершенствовать технику приема мяча сверху двумя руками.

Занятие № 94, 95, 96, 97, 98, 99

Тема: «Использование индивидуальных, групповых и командных действий в учебных играх».

Знания, умения, навыки:

- 1) совершенствовать индивидуальные, групповые, командные действия в игровых ситуациях;
- 2) совершенствовать отбивание мяча у сетки;
- 3) совершенствовать технику верхней прямой подачи в прыжке.

Занятие № 100, 101, 102

Тема: «Гигиена питания спортсменов».

Знания, умения, навыки:

- 1) знать особенности гигиены питания спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований;
- 2) совершенствовать отбивание мяча у сетки;
- 3) совершенствовать технику верхней прямой подачи в прыжке.

Занятие № 103, 104, 105, 106, 107

Тема: «Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите в игровых ситуациях».

Знания, умения, навыки:

- 1) уметь взаимодействовать в командных тактических действиях в нападении и защите в игре;
- 2) совершенствовать отбивание мяча у сетки;
- 3) совершенствовать технику верхней прямой подачи в прыжке

Занятие № 108, 109, 110

Тема: «Техника безопасности во время установки инвентаря и оборудования».

Дата проведения: 13, 15, 18 апреля.

Знания, умения, навыки:

- 1) уметь правильно осуществлять страховку во время осуществления установки инвентаря и оборудования, самостраховку в отдельных ситуациях;
- 2) совершенствовать прямой нападающий удар, верхнюю прямую подачу, верхнюю передачу;
- 3) совершенствовать технику приема мяча сверху двумя руками.

Занятие № 111, 112, 113, 114, 115

Тема: «Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов».

Дата проведения: 20, 22, 25, 27, 29 апреля.

Знания, умения, навыки:

- 1) уметь технично выполнять технические приемы (передача сверху у стены, прием снизу верхняя передача, вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 из 5 попыток);
- 2) уметь преодолевать дистанцию с необходимой скоростью (бег 30м,с; бег 30м (5х 6), с);
- 3) иметь достаточный уровень прыгучести (прыжок в высоту, в длину);

4) иметь достаточный уровень силовой полготовки (метание набивного мяча на дальность).

Занятие № 116, 117

Тема: «Контрольные испытания. История развития волейбола в советское время.»

Дата проведения: 4, 6 мая

Знания, умения, навыки:

- 1) уметь на достаточном уровне применять умения и навыки.
- 2) владеть волевыми качествами.
- 3) знать основные даты истории развития волейбола в советское время.

Занятие № 118, 119, 120

Тема: «Учебные игры»

Дата проведения: 11, 13, 16 мая

Знания, умения, навыки:

- 1) владеть техникой игры в волейбол;
- 2) уметь правильно делать выбор технического, тактического приема в зависимости от игровой ситуации.

5.ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ

Контрольно-переводные нормативы

Контрольные нормативы по волейболу составлены на основе контрольных тестов, принимаемых в ДЮСШ (учебной модифицированной программы по волейболу).

Контрольные нормативы включают в себя по 3 теста ОФП, СФП и 3 теста по технической подготовке. В группах НП-1 девочки, НП-1 мальчиков и НП-1,2 девочек принимаются только тесты по ОФП и СФП.

За каждый сданный норматив начисляется 1 балл.

Для групп начальной подготовки, высокий уровень соответствует

6-9 баллов, средний уровень 3 - 5 баллов, низкий уровень ниже 3 баллов. Для девочек НП-1, НП- 2 и мальчиков НП-1 высокий уровень соответствует 5-6 баллов, средний 3-4 балла, низкий 1-2 балла.

Для групп УТГ высокий уровень подготовленности соответствует 7-9 баллов (из них не менее 2-х баллов по технической подготовке), средний уровень – 4-6 баллов (из них не менее 2-х баллов по технической подготовке), низкий уровень – ниже 4 баллов.

Контрольные нормативы приняты на методическом объединении отдела волейбола 11 апреля 2008 года.

группы	баллы	уровень
НП-1 девочки	1-2	Низкий
НП-1 мальчики	3-4	Средний
Нп-2 девочки	5-6	Высокий
Все остальные НП	1-2	Низкий
	4-5	Средний
	6-9	Высокий
УТГ	1-3	Низкий
	4-6	Средний
	7-9	Высокий

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (девушки)

№ П/П	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года)				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1.	Бег 30 м,с	7,5	7,3	7,1	6,0	5,8	4,7	4,6	4,6
2.	Бег 30м (5х 6), с	12,5	12,0	11,5	-	-	-	-	-
3.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с.	-	-	-	28,7	28,0	27,4	26,8	26,2
4.	Прыжок в длину с места, см.	165	175	187	200	210	216	220	225
5.	Прыжок вверх с места толчков двух ног, см.	24	28	34	44	50	52	55	60
6.	Метание								

	набивного мяча сидя	-	4,0	5,0	5,4	5,7	6,5	7,2	7,5	7,9
	1 кг из-за головы стоя двумя руками, м.	-	8,0	9,0	10,0	10,8	13,5	14,5	15,2	15,5

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)

№ П/П	Контрольные нормативы	Группы	начальной	Учебно-тренировочные группы
-------	-----------------------	--------	-----------	-----------------------------

		подготовки			(на конец учебного года)				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1.	Бег 30 м,с	6,9	6,8	6,7	5,9	5,6	5,6	5,5	5,4
2.	Бег 30м (5х 6), с	12,2	11,5	11,3	-	-	-	-	-
3.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с.	-	-	-	26,0	25,5	24,9	24,2	24,0
4.	Прыжок в длину с места, см.	165	185	200	216	230	240	248	255
5.	Прыжок вверх с места толчков двух ног, см.	40	45	54	58	63	70	75	80
6.	Метание набивного мяча	-	5,6	6,0	7,3	8,2	9,0	9,5	11,0

	сидя	4,8							
	1 кг из-за головы стоя двумя руками, м.	- 9	10,0	10,5	13,0	13,8	15,0	17,0	17,5

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке по годам обучения (юноши и девушки)

№ П/П	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года)				
		1 - й год	2 - й год	3 - й год	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1.	Передача сверху у стены	5	10	20	-	-	-	-	-
2.	Прием снизу верхняя передача	5	10	20	-	-	-	-	-

3.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 из 5 попыток	3	4	4	-	-	-	-	-
4.	Нападающий удар из 5 попыток	-	-	-	3	5	5	5	5
5.	Подача на точность из 5 попыток: Верхняя прямая	-	-	-	3	5	-	-	-
	- Верхняя прямая по зонам	-	-	-	-	-	3	4	5
6.	Блокирование одиночного нападающего из зоны 6 в зоны 4	-	-	-	2	3	4	5	5

	(2) по диагонали								
--	------------------	--	--	--	--	--	--	--	--