МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Саратовской области

Администрация Балашовского района Саратовской области

МАОУ «Гимназия имени Ю.А.Гарнаева»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ /  Протокол №1  от «29» августа 2024г. | **«Согласовано»**  Зам. директора по ВР  МАОУ «Гимназия имени Ю.А.Гарнаева»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­­/Родькина М.С./  Протокол №1  от «29» августа 2024г. | **«Утверждаю»**  Директор МОУ «Гимназия имени Ю.А. Гарнаева»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Изгорев С.А./  Прииказ №\_\_\_ от  от «29» августа 2024г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По волейболу для учащихся 5-11 классы (девушки)**

**Учитель физической культуры: Грачёв Дмитрий Викторович**

г.Балашов. 2024г

Пояснительная записка

Данная программа в МАОУ «Гимназия имени Ю.А. Гарнаева» осуществляется в соответствии с нормативными документами федерального уровня. Распоряжение правительства Российской Федерации от 7 августа 2009г. №1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года». Приказ Министерства Образования РФ от 5.03.2004г., №1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования;

-Приказ Министерства образования РФ «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» от16.07.2002 года, № 2715/166/19. Программа по волейболу была разработана в соответствии с учебно-методическим комплексом: программа, учебник, методическое пособие, дидактические материалы, составленные авторской группой: В.И.Лях, А.А. Зданевич и др.

Программа по волейболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся 5-11 классов, приобретение необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств, гигиенических требований и умения вести здоровый образ жизни. Данная программа способствует умению правильно выполнять основные технические приемы, тактические действия, обеспечивает разностороннюю физическую подготовку.

Участники программы:

Участниками программы являются учащиеся 5-11 классы (девушки):

5-7 классы: младшая группа;

8-11 классы: старшая группа;

Образовательный цикл - 1год.

Целью данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка.

Задачи программы:

* расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
* совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
* воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Данная программа рассчитана на детей в возрасте от 11 до 18 лет.

Сроки реализации: 2024-2025 учебный год.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Режим занятий: Занятия в секции проводятся 3 раза в неделю по 1ч. 30 мин. с каждой возрастной группой

Форма подведения итогов реализации программы:

соревнования

Методическое обеспечение занятий

Средства обучения:

Волейбольные мячи, баскетбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, футбольные мячи, гимнастический козел, волейбольная сетка.

Занятия проходят в спортивном зале, на свежем воздухе.

Требования к знаниям и умениям

Ожидаемые результаты:

* Создание конкурентно-способных команд;
* укрепление психического и физического здоровья учащихся;
* применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* снижение количества правонарушений среди подростков.
* в результате освоения данной программы учащиеся должны знать:
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
* биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
* психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

* технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

Двигательные умения, навыки и способности:

Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать с прямого и бокового разбега, прыгать с поворотами на 180-360°.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, ходить по бревну высотой 50—100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей (Приложение табл. 1,2).

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по волейболу (по упрощенным правилам).

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ 2-х РАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (занятий) | |
| Класс | |
| 5-7 (МВГ) | 8-11(СВГ) |
| 1. | Основы знаний о волейболе | В процессе занятий | |
| 2. | Волейбол | 70 | 70 |

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

**Календарно-тематическое планирование для 5-7 классов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание программы. | Количество занятий | Фактически проведенных часов | Примечание | |
|  | |  |
| 1-5 | Разъяснение правил игры в волейбол на примере пионербола.  расстановка игроков на площадке по зонам,  правила перехода игроков,  введение мяча в игру вбрасыванием одной рукой.  выполнить три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками | 5 |  | |  |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |
| 6-11 | Стойка игрока. Круговая тренировка. Имитация передачи мяча сверху и снизу. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и броска­ми мячей разного веса в цель и на дальность. Учебная игра Пионербол. | 6 |  | |  |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |
| 12-15 | Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Подвижные игры с мячом. | 4 |  | |  |
|  | |
|  | |
|  | |
| 16-26 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Эстафеты с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча с рас­стояния 3—6 м от сетки. | 11 |  | |  |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |
| 27-31 | Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой. Учебная игра в Пионербол. | 5 |  | |  |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |
| 32-42 | Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке | 11 |  | |  |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |
| 43-47 | Нижняя прямая подача мяча с рас­стояния 3—6 м от сетки. Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | 5 |  | |  |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |
| 48-51 | Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). Передача мяча над собой и через сетку. | 4 |  | |  |
|  | |
|  | |
|  | |
| 52-58 | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола  «Кто точнее?»  «Кто лучший?»  «Сумей передать и подать» | 7 |  | |  |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |
| 59-61 | Чередование способов перемещения игроков. Передача мяча над собой и через сетку. | 3 |  | |  |
|  | |
|  | |
| 62-65 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо. | 4 |  | |  |
|  | |
|  | |
|  | |
| 66-67 | Верхняя прямая подача. | 2 |  | |  |
|  | |
| 68-70 | Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки. | 3 |  | |  |
|  | |
|  | |

**Календарно-тематическое планирование для 8-11 классов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком. | 1 |  |  |
| 2-3 | Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. | 2 |  |  |
|  |
| 4-6 | Прием мяча с подачи. | 3 |  |  |
|  |
|  |
| 7-9 | Нападающий удар в облегченных условиях. | 3 |  |  |
|  |
|  |
| 10-12 | Верхняя подача. | 3 |  |  |
|  |
|  |
| 13-15 | Индивидуальные тактические действия. | 3 |  |  |
|  |
|  |
| 16-17 | Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3). | 2 |  |  |
|  |
| 18-20 | Учебная игра, эстафеты и подвижные игры. | 3 |  |  |
|  |
|  |
| 21-23 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. | 3 |  |  |
|  |
|  |
| 24-25 | Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. | 2 |  |  |
|  |
| 26-27 | Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. | 2 |  |  |
|  |
| 28 | Доигрывание мяча над сеткой. | 1 |  |  |
| 29-30 | Одиночное и двойное блокирование. | 2 |  |  |
|  |
| 31-32 | Индивидуальные, групповые и командные действия. | 2 |  |  |
|  |
| 33-34 | Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. | 2 |  |  |
|  |
| 35 | Учебная игра, эстафеты и подвижные игры. | 1 |  |  |
| 36-37 | Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии. | 2 |  |  |
|  |
| 38 | Одиночный и двойной блоки. | 1 |  |  |
| 39-40 | Подстраховка нападающего и блокирующего. | 2 |  |  |
|  |
| 41 | Подачи нацеленные с вращением и без вращения мяча. | 1 |  |  |
| 42-43 | Прием мяча с подачи и нападающего удара. | 2 |  |  |
|  |
| 44 | Взаимодействие линий нападения и защиты. | 1 |  |  |
| 45-46 | Учебная игра в усложненных условиях (уменьшенным составом, сетка закрыта тканью). | 2 |  |  |
|  |
| 47-49 | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола. | 3 |  |  |
|  |
|  |
| 50-53 | Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового характера. | 4 |  |  |
|  |
|  |
|  |
| 54-58 | Групповые и командные тактические действия, взаимодействие игроков на площадке. | 5 |  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 59-61 | Индивидуальные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих ударах и приеме мяча с подачи. | 3 |  |  |
|  |
|  |
| 62-64 | Функции игроков на площадке. | 3 |  |  |
|  |
|  |
| 65-66 | Групповые и командные действия в нападении и защите. | 2 |  |  |
|  |
| 67-70 | Системы игры «углом вперед», «углом назад», с выходом разводящего игрока из зоны 1. | 4 |  |  |
|  |
|  |
|  |
|  | Учебные и контрольные игры, участие в соревнованиях различного ранга. | По плану. |  |  |

**Методические рекомендации при обучении техническим приемам**

**Последовательность обучения стойкам и перемещениям**

1. Выполнение стоек на месте.

2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).

3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.

4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.

5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

**Последовательность обучения передачам мяча сверху**

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.

2. То же, но с мячом.

3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.

4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.

5. То же, но с расстояния 5–6 м.

6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.

7. То же, но после перемещения влево и вправо.

8. Передача мяча с изменением траектории полета.

9. Передачи мяча на точность.

10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

**Последовательность обучения передачам мяча снизу**

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.

2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.

3. Прием мяча снизу после отскока от пола.

4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.

5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

**Последовательность обучения подачам**

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).

2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.

3. Подача мяча в парах поперек площадки.

4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).

5. Подача мяча из-за лицевой линии.

6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.

7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

**Последовательность обучения нападающим ударам**

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.

2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).

3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.

4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).

5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.

6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.

7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).

8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.

9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.

10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

**Список используемой литературы**

1. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М-«Физкультура и спорт»1979г.
2. А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М- «Физкультура и спорт»1982 г.
3. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.
4. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 г.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. –М.: «Просвещение», 2006 г.
6. Программы для внешкольных учреждений. «Просвещение» 1980 г.

*Таблица 1*

**Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические**  **способности** | **Физические упражнения** | Маль­чики | **Девоч­ки** |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазание по канату на расстояние 6 м, сек.  Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12  180  \_ | -  165  18 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2,0 км, мин., сек.  Передвижение на лыжах 2 км, мин., сек. | 8.50  16.30 | 10.20  21.00 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, сек.  Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

*Таблица 2*

### Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности | Контрольные упражнения (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | | |
| юноши | | | | девушки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | | средний | высокий |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м, с | 16  17 | 5,2 и выше  5,1 | 5,1 – 4,9  5,0 – 4,7 | 4,4 и ниже  4,3 | 6,1 и выше  6,1 | | 5,9 – 5,3  5,9 – 5,3 | 4,8 и ниже  4,8 |
| 2. | Координационные | Челночный бег  3х10 м, с | 16  17 | 8,2 и выше  8,1 | 8,0 – 7,6  7,9 – 7,5 | 7,3 и ниже  7,2 | 9,7 и выше  9,6 | | 9,3 – 8,7  9,3 – 8,7 | 8,4 и ниже |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 16  17 | 180 и ниже  190 | 195 – 210  205 – 220 | 230 и выше  240 | 160 и ниже  160 | | 179 – 190  170 – 190 | 210 и выше  210 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100 и менее  1100 | 1300 – 1400  1300 – 1400 | 1500 и выше  1500 | 900 и ниже  900 | | 1050 - 1200  1050 – 1200 | 1300 и выше  1300 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 16  17 | 5 и ниже  5 | 9 – 12  9 – 12 | 15 и выше  15 | 7 и ниже  7 | | 12 – 14  12 - 14 | 20 и выше  20 |
| 6. | Силовые | Подтягивание из виса на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8 – 9  9 – 10 | 11 и выше  12 | 6 и ниже  6 | | 13 – 15  13 - 15 | 18 и выше  18 |