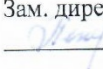


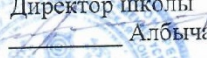
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Усть-Камыштинская средняя общеобразовательная школа**

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР
 Петухова Г.Н.

«29» 08 2025 г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы
 Албычаков И.Н.

«30» 08 2025 г



**Рабочая программа
по «Волейболу»
на 2025 - 2026 учебный год**

Учитель физической культуры

Тюкпиеков В.И

с. Усть-Камышта – 2025 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по волейболу разработана для учащихся спортивных секций 5-7; 8-10 классов при двухразовых занятиях в неделю.

В процессе изучения у учащихся формируются потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Цели и задачи

Игра волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитания воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятиях по 2 часа неделю.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных, и оздоровительных задач применяю разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели использую: объяснения, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяю в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы принимаются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Учебно-тематический план (68 часов).

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	2 (в процессе занятий)
2	Специальная подготовка техническая	42
3	Специальная подготовка тактическая	20
4	ОФП	В процессе занятий
5	Соревнования	4

Ожидаемый результат

В конце изучения программы занимающиеся получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правила игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Календарно-тематическое планирование секции «Волейбол»

№	Тема занятия	Дата	
		план	факт
1	Инструктаж по ТБ. История и правила игры.		
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча.		
3	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча.		
4	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча.		
5	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча.		
6	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после передачи вперед. Нижняя боковая подача.		
7	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после передачи вперед. Нижняя боковая подача.		
8	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после передачи вперед. Нижняя боковая подача.		
9	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после передачи вперед. Нижняя боковая подача.		
10	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после передачи вперед. Нижняя боковая подача.		
11	Прием и передача мяча в тройке. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.		
12	Прием и передача мяча в тройке. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.		
13	Прием и передача мяча в тройке. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.		

14	Прием и передача мяча в тройке. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.		
15	Прием и передача мяча в тройке. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.		
16	Передача мяча сверху в прыжке в парах. Нападающий удар после подбрасыванием партнера. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.		
17	Передача мяча сверху в прыжке в парах. Нападающий удар после подбрасыванием партнера. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.		
18	Передача мяча сверху в прыжке в парах. Нападающий удар после подбрасыванием партнера. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.		
19	Передача мяча сверху в прыжке в парах. Нападающий удар после подбрасыванием партнера. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.		
20	Передача мяча сверху в прыжке в парах. Нападающий удар после подбрасыванием партнера. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.		
21	Прием и передача мяча через сетку в парах. Нападающий удар чрез сетку из зоны 4. Прием мяча после подачи. Верхняя подача мяча. Учебная игра.		
22	Прием и передача мяча через сетку в парах. Нападающий удар чрез сетку из зоны 4. Прием мяча после подачи. Верхняя подача мяча. Учебная игра.		
23	Прием и передача мяча через сетку в парах. Нападающий удар чрез сетку из зоны 4. Прием мяча после подачи. Учебная игра.		
24	Прием и передача мяча через сетку в парах. Нападающий удар чрез сетку из зоны 4. Прием мяча после подачи. Верхняя подача мяча. Учебная игра.		
25	Прием и передача мяча встречных колоннах с перемещением вперед. Прием мяча снизу в зону №3, после подачи. Учебная игра.		
26	Прием и передача мяча встречных колоннах с перемещением вперед. Прием мяча снизу в зону №3, после подачи. Учебная игра.		
27	Прием и передача мяча встречных колоннах с перемещением вперед. Прием мяча снизу в зону №3, после подачи. Учебная игра.		
28	Прием и передача мяча встречных колоннах с перемещением вперед. Прием мяча снизу в зону №3, после подачи. Учебная игра.		

29	Прием мяча, отраженного сеткой. Передача мяча сверху прыжке через сетку в заднюю линию. Поддача мяча по зонам. Учебная игра.		
30	Прием мяча, отраженного сеткой. Передача мяча сверху прыжке через сетку в заднюю линию. Поддача мяча по зонам. Учебная игра.		
31	Прием мяча, отраженного сеткой. Передача мяча сверху прыжке через сетку в заднюю линию. Поддача мяча по зонам. Учебная игра.		
32	Прием мяча, отраженного сеткой. Передача мяча сверху прыжке через сетку в заднюю линию. Поддача мяча по зонам. Учебная игра.		
33	Прием мяча, отраженного сеткой. Передача мяча сверху прыжке через сетку в заднюю линию. Поддача мяча по зонам. Учебная игра.		
34	Действие в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через 3. Учебная игра.		
35	Действие в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через 3. Учебная игра.		
36	Действие в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через 3. Учебная игра.		
37	Действие в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через 3. Учебная игра.		
38	Действие в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через 3. Учебная игра.		
39	Действие в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через 3. Учебная игра.		
40	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной цели. Нападающий удар при встречных передачах.		
41	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной цели. Нападающий удар при встречных передачах.		
42	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной цели. Нападающий удар при встречных передачах.		
43	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной цели. Нападающий удар при встречных передачах.		
45	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной цели. Нападающий удар при встречных передачах.		
46	Выполнять технико-тактические действия в игре. Игра.		
47	Выполнять технико-тактические действия в игре. Игра.		
48	Выполнять технико-тактические действия в игре. Игра.		
49	Выполнять технико-тактические действия в игре. Игра.		
50	Выполнять технико-тактические действия в игре. Игра.		
51	Выполнять технико-тактические действия в игре. Игра.		
52	Учебная игра		
53	Учебная игра		
54	Учебная игра		
55	Учебная игра		
56	Учебная игра		
57	Учебная игра		
58	Учебная игра		
59	Учебная игра		
60	Учебная игра		

61	Учебная игра		
62	Учебная игра		
63	Учебная игра		
64	Учебная игра		
65	Сдача нормативов. Учебная игра		
66	Сдача нормативов. Учебная игра		
67	Сдача нормативов. Учебная игра.		
68	Подведение итога учебного года		