

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3»  
города-курорта Железноводска Ставропольского края

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по ВР  
Е.В.Огненная

«01» сентября 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ СОШ № 3  
С.В. Плахонина

«01» сентября 2020 г.



**Рабочая программа  
«Волейбол»**

**на 2020- 2021 учебный год**

**Составитель:**

Годунова Анастасия Эдуардовна,  
учитель физической культуры

г. Железноводск  
2020 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 7-9 классов общеобразовательной школы базового уровня, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются: Закон Российской Федерации «Об образовании».

Федеральный государственный образовательный стандарт.

СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;

Федеральный закон от 20.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих *целей*: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

#### **Цели конкретизированы следующими задачами:**

Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.

Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.

Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Обучение технике и тактике игры в волейбол.

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).

Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.

Воспитание моральных и волевых качеств.

#### **Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 7-9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, два раза в неделю, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

#### **Формы проведения занятий и виды деятельности**

Однонаправленные занятия.

правила оказания первой помощи;  
способы сохранения и укрепления здоровья;  
основы развития познавательной сферы;  
свои права и права других людей;  
влияние здоровья на успешную учебную деятельность;  
значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

и должны уметь:

составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;  
выполнять физические упражнения для развития физических навыков;  
заботиться о своём здоровье;  
применять коммуникативные и презентационные навыки;  
оказывать первую медицинскую помощь при травмах;  
находить выход из стрессовых ситуаций;

принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;  
адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;  
отвечать за свои поступки;  
отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся смогут узнать:  
значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;  
правила безопасного поведения во время занятий волейболом;

названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости); контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения; основное содержание правил соревнований по волейболу; жесты волейбольного судьи; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола; и смогут научиться: соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом; выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом; играть в волейбол с соблюдением основных правил; демонстрировать жесты волейбольного судьи; проводить судейство по волейболу.

Время и место проведения занятий:

Занятия проводятся в спортивных залах, согласно расписанию во внеурочное время.

Количество занимающихся:

Число занимающихся должно быть от 12 до 15 обучающихся.

### **Содержание изучаемого курса**

#### **Теория (3 часа).**

Инструктаж по технике безопасности во время игры в волейбол и, правила поведения в спортивном зале. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

#### **Техническая подготовка (74 часа).**

*Овладение техникой передвижения и стойки.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещающаяся лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером — с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча сверху двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.*

*Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.*

*Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).*

*Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.*

#### **Тактическая подготовка (42 часа)**

*Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.*

*Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.*

*Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.*

*Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.*

#### **Общefизическая подготовка (на каждом занятии)**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами*

— различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа — поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

### **Соревнования (3 часа)**

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

### **Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

Умения и навыки проверяются во время участия занимающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общefизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), занимающийся выполняют контрольные нормативы.

### **Контрольные испытания.**

#### **общefизическая подготовка.**

Бег 30 м 6х5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии — стартовая и контрольная. По зрительному сигналу занимающийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

#### **Техническая подготовка.**

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый занимающийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

#### **Тактическая подготовка.**

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от

нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

### Тематический план

№	Наименование тем	Количество часов	Дата
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1	
2	Теория. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры.	2	
3	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.	2	
4	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.	2	
5	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	2	
6	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра	2	
7	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра	2	
8	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	2	
9	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.	2	
10	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.	4	



11	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра	4	
12	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.	4	
13	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.	4	
14	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	4	
15	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.	4	
16	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	4	
17	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	4	
18	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	4	
19	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	4	
20	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	4	

21	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	4	
22	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	4	
23	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	4	
24	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	4	
25	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	4	
26	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	4	
27	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	4	
28	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	4	

29	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	4	
30	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	4	
31	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	4	
32	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	4	
33	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.	6	
34	Система игры в защите. Учебная игра.	4	
35	Соревнования между групп.	3	
	Итого:	122	

### **Литература для учителя**

1. Г. П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 1984 г.
2. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.:, 1970
3. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 1989 г.
4. Ю. Н. Клещев, А. Г. Фурманов Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.
5. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
6. Лях В. И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
7. Колоднийцкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колоднийцкий Г. А. Кузнецов В. С., Маслов М. В. - М.: Просвещение, 2012
8. Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 1971

### **Литература для обучающихся**

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание. - Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
2. Алексеев А. В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978 г.
3. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н., Волейбол в школе, М.: «Просвещение», 1989 г.
4. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 8-9 кл. М.: Просвещение. 2003 г.
5. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Просвещение», 2000
6. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999 г
7. Клещев Ю. Д., Фурманов Ю. Н. Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.