

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Верхнеднепровская средняя общеобразовательная школа №1»

«Рассмотрена» Протокол № 1 от «26» августа 2020 г. Председатель МС _____ / Румянцева Т. В.	«Принята» педагогическим советом Протокол № 1 от 30 августа 2020 г.	«Утверждена» приказом от 30 августа 2020 г. № 253/01-04 Директор _____ / Безрученкова С. П.
--	--	---

**Рабочая программа  
основного общего образования  
спортивной секции  
«Волейбол»**

«Согласована»  
Заместитель директора  
\_\_\_\_\_ / Мехадюк Т. А.  
«28» августа 2020 г

**Составитель:**  
**Морозова Евгения Васильевна,**  
**педагог дополнительного**  
**образования**

пгт Верхнеднепровский  
2020 год

## **Рабочая программа спортивной секции «Волейбол» составлена на основе:**

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (2010 г.) с изменениями и дополнениями
- Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 г. № 1576
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре. – М.: Просвещение, 2012
- Программы для общеобразовательных учреждений: В.И. Лях. Физическая культура. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы - М.: Просвещение, 2016
- Методических рекомендаций. Рабочая программа учебного предмета: Методическое пособие. – Смоленск: ГАУДПО СОИРО, 2019
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Верхнеднепровская СОШ № 3
- Положения о рабочей программе МБОУ Верхнеднепровская СОШ № 3
- Рабочая программа ориентирована на методическую литературу. Журнал: Физическая культура в школе-М: «Школа-Пресс (2009, 2010, 2011г.)
- Колодницкий Г. А. Кузнецов В.С., Маслов М.В. «Волейбол». М.: Просвещение, 2011г.

**Данная программа составлена на 102 часа (3 часа в неделю). Рабочая программа соответствует учебному плану школы на 2020-2021уч. год.**

## **I. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

### **Личностные:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

### **Метапредметные:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные:**

- представлять занятия волейболом 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 игры, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- 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;
- выполнять технические действия волейбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Обучающийся научится:**

- выполнять технические приемы;
- играть в волейбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- уметь выполнять индивидуальные и групповые действия в защите и нападении.
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- играть в волейбол.

## **II. Содержание спортивной секции.**

### **Теоретическая подготовка**

1. Физическая культура и спорт в России
2. История развития волейбола
3. Основные правила игры волейбол
4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.

### **Общая физическая подготовка**

1. Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.
3. Акробатические упражнения
4. Легкоатлетические упражнения.

### **Специальная подготовка**

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.
2. Упражнения для развития прыгучести.
3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.

### **Техническая подготовка**

1. Техника нападения.

Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару.

2. Техника защиты.

Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

### **Тактическая подготовка**

1. Тактика нападения.

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

2. Тактика защиты.

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

### **Физическая подготовка**

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

### III. Тематическое планирование.

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Основы знаний.	в процессе урока
2	Физическая подготовка. - упражнения для развития силы, гибкости, ловкости; - упражнения для развития скоростно-силовых качеств; - упражнения для развития координационных способностей.	17
3	Специально подготовительная и эстафеты с элементами волейбола. - упражнения с передачей и приемом мяча; - упражнения с отбиванием; - упражнения с передачей мяча в цель	41
4	Тактические действия игрока в защите и в нападении	38
5	Игровая деятельность (подвижные игры с мячом, учебная игра волейбол)	в процессе урока
6	Способы проверки знаний, умений и навыков детей	6
7	Участие в соревнованиях	по плану
	Итого:	102

Формы и виды деятельности: игровая, тестирование.

### III. Календарно-тематическое планирование.

№ темы раздела	Кол-во часов	Название темы (раздела)	Дата	
			План	Факт
1	1	Инструктаж по ОТ №1 История развития волейбола. Повороты, разновидность ходьбы, упражнения на осанку. Подвижные игры.		
2	2	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Техничко-тактические действия в защите и в нападении. Стойка волейболиста. Подвижные игры.		
3	1	Т.С. Гигиена и питание юного спортсмена. Медленный бег, ОРУ в парах, передвижения. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Учебно-тренировочная игра.		
4	2	Разновидность прыжков. Специально прыжковые упражнения. Эстафеты с элементами волейбола.		
5	1	Передачи мяча сверху над собой: на месте и после перемещения различными способами. Учебно-тренировочная игра.		
6	2	Передачи мяча снизу над собой: на месте и после перемещения различными способами. Учебно-тренировочная		

		игра.		
7	1	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены. Учебно-тренировочная игра.		
8	2	Прыжок толчком двух ног: с места, с 3-х, 6-ти беговых шагов. Элементы спортивных игр.		
9	1	Элементы волейбола: Верхняя, нижняя передача. Учебно-тренировочная игра		
10	2	Т.С. Физическая культура и спорт в России Элементы волейбола: нижняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра		
11	1	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.		
12	2	Т.С. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Элементы волейбола: Одиночное блокирование.		
13	1	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебно-тренировочная игра.		
14	2	Упражнения на осанку, бег, метания. Специально прыжковые упражнения. Эстафеты с элементами волейбола.		
15	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.		
16	2	Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед-вверх. Учебно-тренировочная игра		
17	1	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи. Учебно-тренировочная игра.		
18	2	Т.С. Основные правила игры волейбол. Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебно-тренировочная игра.		
19	1	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча. Блокирование: одиночное. Учебно-тренировочная игра		
20	2	Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебно-тренировочная игра.		
21	1	Взаимодействие игроков задней линии. Элементы спортивных игр. Учебно-тренировочная игра.		
22	2	Взаимодействие игроков передней линии. Учебно-тренировочная игра		
23	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.		
24	2	Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Верхняя подача. Учебно-тренировочная игра.		
25	1	ОФП. Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.		
26	2	Медленный бег. ОРУ. Отталкивание двумя ногами с места, в движении. Подвижные игры.		
27	1	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. Учебно-тренировочная игра.		
28	2	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1 Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.		

29	1	Контрольные тесты. Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно- тренировочная игра.		
30	2	Действия в защите и нападении. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Учебно-тренировочная игра.		
31	1	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебно-тренировочная игра.		
32	2	Контрольные тесты. Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра.		
33	1	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Подвижные игры, эстафеты элементами волейбола.		
34	2	Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Учебно-тренировочная игра.		
35	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Учебно-тренировочная игра.		
36	2	Технические элементы волейбола. Учебно-тренировочная игра.		
37	1	Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра.		
38	2	Подача на точность: верхняя прямая по зонам. Неожиданные передачи сопернику. Учебно- тренировочная игра.		
39	1	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1. Учебно–тренировочная игра.		
40	2	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность. Учебно - тренировочная игра.		
41	1	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность. Учебно - тренировочная игра.		
42	2	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали. Учебно-тренировочная игра.		
43	1	Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Подвижные игры эстафеты элементами волейбола.		
физ 44	2	Индивидуальные действия – выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара Учебно–тренировочная игра.		
45	1	Командные действия; система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4. Учебно–тренировочная игра.		
46	2	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. Учебно - тренировочная игра.		
47	1	Нападающий удар. Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра.		
48	2	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.		

		Учебно–тренировочная игра.		
49	1	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая ногу). Учебно–тренировочная игра.		
50	2	Блокирование нападающего удара (индивидуальное, групповое). Страховка. Учебно–тренировочная игра		
51	1	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».		
52	2	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра.		
53	1	Контрольные тесты. Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра.		
54	2	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями		
55	1	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра.		
56	2	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Учебно-тренировочная игра.		
57	2	Выполнение подач в определенные зоны 2 и 4 Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно-тренировочная игра.		
58	2	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Учебно-тренировочная игра.		
59	2	Контрольные тесты. Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра.		
60	2	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. Учебно- тренировочная игра.		
61	2	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебно-тренировочная игра.		
62	2	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебно-тренировочная игра.		
63	2	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3 Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра.		
64	2	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3 Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра.		
65	2	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
		Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ. Участие в городских соревнованиях	По графика	ку

**Приложение.**  
**Способы проверки знаний, умений и навыков.**

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Результат			
		Оценка	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача нижняя, количество попаданий в площадку	Юн.	–	–	–
		Дев.	–	–	–
5	Подача нижняя, количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	3	4	5
		Дев.	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	20	25	30
		Дев.	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	Юн.	20	25	30
		Дев.	15	20	25