

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
г. ИРКУТСКА  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7

«Согласовано»

Заместитель директора  
МБОУ г.Иркутска СОШ №7

Поповичева О. А.

ФИО

«24» мая 20 21 г

«Утверждено»

Директор  
МБОУ г.Иркутска СОШ №7

Зеленый

ФИО

«24» мая 20 21 г



**Рабочая программа**

по ВОЛЕЙБОЛУ  
для 5-11 класса

Учитель Попова Татьяна  
Викторовна

Первой  
квалификационная категория

Рабочая программа составлена на основе Федеральной программы физического воспитания учащихся (В.И. Лях, А.А. Зданевича «Просвещением. 2012)

2021/2022 учебный год

ИРКУТСК

## **Пояснительная записка**

Волейбол широко используется как средство физического воспитания детей школьного возраста. Систематические занятия спортивными играми способствует всестороннему развитию школьников, особенно положительно влияют на развитие таких физических, как быстрота, скоростная и силовая выносливость, ловкость. Спортивные игры содействуют воспитанию у учащихся морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, дисциплинированности, способности к преодолению трудностей. Игры содействуют и нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию – все эти качества могут успешно формироваться под влиянием спортивных игр. Вот почему спортивные игры, в частности волейбол, в школьной программе представлены как основной материал, который широко используется.

**Программа составлена** исходя из содержания федеральной программы физического воспитания учащихся I –IX классов (В.И. Лях, А.А. Зданевич, «Просвещение». М. 2012) является то, что в процессе занятий спортивными играми формируются знания, умения и навыки неразрывно связанные с задачей развития умственных и физических способностей.

### **Направленность физкультурно-спортивная**

#### **Актуальность**

Чтобы достичь высокого технико-тактического мастерства, спортсмену, прежде всего, необходим высокий уровень развития физических качеств. Волейболист сегодня – это спортсмен подвижный, отлично координированный, быстро мыслящий на площадке.

#### **Педагогическая целесообразность**

Волейбол – один из разделов школьной программы. Занятия волейболом способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. Большой популярностью волейбол пользуется среди детей и подростков при занятиях в секциях в общеобразовательных школах. Для его характерны разнообразные движения: – передвижения, остановки, повороты, прыжки, удары по мячу. Они способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

**Адресат программы** Программа предназначена для воспитанников от 9 до 15 лет, первого года обучения (юношей, девушек). В каждой группе до 15 человек, могут обучаться воспитанники разных возрастов.

#### **Сроки реализации программы:**

Данная программа рассчитана на 1 года обучения. Объем программы 144 часа. Первый год обучения. Первое полугодие. Начальное ознакомление с основными понятиями и представлениями приемов и техники игры, спортивных игр. Второе полугодие. Закрепления знаний, умений и навыков, дальнейшего их совершенствования, в учебных спортивных играх.

#### **Формы и режим занятий.**

Количество занятий в неделю 2 по 2 часа. Количество учебных часов в год 144 часов. Наполняемость учебной группы по 15 человек. Формы организации обучающихся на занятии: групповая, фронтальная (работа по подгруппам) и индивидуальная.

#### **Цель программы:**

- приобщение учащихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды школы для участия в первенстве района и города по волейболу.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- ознакомить с историей развития волейбола; - освоить технику и тактику игры в

волейбол;

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена; **Воспитывающие:**  
- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

**Развивающие:**

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

**Планируемые результаты:**

**Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (СССР)  
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;  
- особенности развития избранного вида спорта.  
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках.  
- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;  
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;  
- соблюдения правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

**Формы и методы контроля результативности обучения:**

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;  
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;  
- переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для волейбола;  
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;  
- увеличение объема тренировочных нагрузок;  
- повышение интенсивности занятий, следовательно использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных волейболистов.

**Формы обучения:** учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол

| Продолжительность занятия | Периодичность в неделю | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
|---------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|
| 2 час                     | 2 раза в неделю        | 4 часа                    | 144 часов              |

**Формы подведения итогов.**

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий,

положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки.

| № | Название разделов           | Количество часов |        |          | Форма промежуточной аттестации |
|---|-----------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------|
|   |                             | всего            | теория | практика |                                |
| 1 | Вводное занятие             | 2                | 1      | 1        | Опрос, беседа, тестирование    |
| 2 | Основы техники волейбола    | 50               | 5      | 45       | Опрос беседа тестирование      |
| 3 | Общая физическая подготовка | 70               | 2      | 68       | Опрос                          |
| 4 | Спортивно-подвижные игры    | 20               | 2      | 18       | Тестирование                   |
| 5 | Итоговые занятия            | 2                | 1      | 1        | Сдача контрольных нормативов   |
|   | Итого:                      | 144              | 11     | 133      |                                |

### Содержание программы

1. Вводное занятие. Традиции и правила учебной группы, инструктаж по технике безопасности, личная гигиена спортсмена и закаливание организма. Практическая часть. Разучивание приветствия, построение группы, проведение подвижной игры (эстафеты). Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке (предварительный контроль).

2. Основы техники волейбола. Процесс направленный на совершенное владение техническими приемами игры, служащими средством ведения спортивной борьбы на площадке и обеспечивающие надежность игровых действий волейболистов.

2.1. Техника нападения (подача, вторая передача, нападающий удар)

2.2. Техника защиты (прием, блокирование)

2.3. Техника перемещений, стойки

3. Общая физическая подготовка. Подготовка направлена на разностороннее гармоничное развитие волейболиста, повышение уровня всех главных физических качеств, укрепление систем организма и органов повышение функциональных возможностей и улучшение здоровья спортсмена. Развитие качеств необходимых для эффективной игры (прыгучесть, быстрота, выносливость, сила)

3.1. Общая физическая подготовка

3.2. Специальная физическая подготовка

4. Спортивно подвижные игры. Рассказать и ознакомить с многообразием подвижных игр и перейти к спортивной игре как высшей ступени подвижной игры.

4.1. Подвижные игры с элементами волейбола

4.2. Спортивные игры

5. Итоговые занятия.

Провести сдачу контрольных нормативов. Подвести итоги и наметить план работы на следующий год.

### Календарный учебный график

| Раздел \ месяц | сентябрь         | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
|----------------|------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|
|                | Количество часов |         |        |         |        |         |      |        |     |
| Раздел 1       | 2                |         |        |         |        |         |      |        |     |
| Раздел 2       | 4                | 6       | 6      | 3       | 6      | 6       | 10   | 3      | 4   |

|                          |     |    |    |    |               |    |    |    |    |
|--------------------------|-----|----|----|----|---------------|----|----|----|----|
| Раздел 3                 | 5   | 10 | 10 | 10 | 10            | 10 | 5  | 5  | 5  |
| Раздел 4                 | 5   |    |    | 2  |               |    | 1  | 8  | 4  |
| Раздел 5                 |     |    |    | 1  |               |    |    |    | 1  |
| Промежуточная аттестация |     |    |    |    | Нормативы ОФП |    |    |    |    |
| Всего                    | 16  | 16 | 16 | 16 | 16            | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Итого                    | 144 |    |    |    |               |    |    |    |    |

### Методическое обеспечение

| Раздел                         | Форма занятий   | Дидактический материал  | Техническое оснащение   | Форма подведения итогов  |
|--------------------------------|---|---|---|--|
| 1. Вводное занятие             | беседы  | литература по теме  | наглядные пособия   |  |
| 2. Основы техники волейбола    | Практикум:<br>- занятие поточным методом;<br>- круговая тренировка;<br>- занятие фронтальным методом;<br>- работа по станциям;<br>самостоятельные занятия;<br>- тестирование. | - литература по теме;<br>- слайды;<br>- карточки с заданием.                    | - волейбольная сетка;<br>- волейбольные мячи;<br>- гимнастические маты;<br>- резиновые амортизаторы;<br>- перекладины;<br>- мячи;<br>- медболы.                   | контрольные нормативы;<br>- учебно-тренировочная игра;                             |
| 3. Общая физическая подготовка | Практикум:<br>- занятие поточным методом;<br>- круговая тренировка;<br>- занятие фронтальным методом;<br>- работа по станциям;<br>самостоятельные занятия;<br>- тестирование  | - литература по теме;<br>- слайды;<br>- карточки с заданием.                    | - скакалки;<br>гимнастические скамейки;<br>гимнастическая стенка;<br>гимнастические маты;<br>- резиновые амортизаторы;<br>- перекладины;<br>- мячи;<br>- медболы. | контрольные нормативы по ОФП   |
| 4. Спортивно-подвижные игры    | Практикум:<br>- занятие поточным методом;<br>- круговая тренировка;<br>- занятие  | - литература по теме;<br>- слайды;<br>видеоматериалы;<br>- карточки с заданием. | - волейбольные мячи;<br>- волейбольная сетка;<br>- медболы;<br>- резиновая лента  | - контрольные нормативы;<br>- учебно-тренировочная игра;<br>- помощь в су действе. |

|                    |  |   |  |  |
|--------------------|--|---|--|--|
|                    | фронтальным методом;<br>- работа по станциям.            |   |  |  |
| 5.Итоговые занятия | Практикум:<br>самостоятельные занятие<br>- тестирование. | - литература по теме,<br>- карточки с заданием. | - волейбольные мячи;<br>- волейбольная сетка;<br>- резиновая лента | - контрольные нормативы;<br>- учебно-тренировочная игра; |

Оценивание проводится по упражнениям приведенным в таблице

|   | упражнение  | 9-10 м. | 9-10 д. | 11-12 м. | 11-12 д. | 13-14 м. | 13-14 д. | 15лет м. | 15лет д. | Кол-во баллов |
|---|---|---------|---------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---------------|
| 1 | Челночный бег 3*10(сек)                             | 9,5     | 10      | 9        | 9,6      | 8,6      | 9,3      | 8,5      | 9,2      | 2             |
| 2 | Метание набивного мяча 1кг из положения сидя(см)    | 310     | 275     | 350      | 320      | 435      | 390      | 530      | 445      | 2             |
| 3 | Прыжок высоту с разбега(см)                         | 90      | 70      | 100      | 80       | 110      | 90       | 120      | 105      | 2             |
| 4 | Верхняя подача через сетку(кол-во раз из 5 попыток) | 1       | 1       | 2-3      | 2-3      | 3-4      | 3-4      | 4-5      | 4-5      | 2             |
| 5 | Верхняя передача у стены                            | 3-5     | 3-5     | 5-8      | 5-8      | 8-15     | 8-15     | Более15  | Более15  | 1             |
| 6 | Нижняя передача у стены                             | 3-5     | 3-5     | 5-8      | 5-8      | 8-15     | 8-15     | Более15  | Более15  | 1             |

#### Требования к учащимся.

**Учащиеся должны знать:**

1. Правила, организация и проведение соревнований по волейболу.

**Учащиеся должны уметь:**

1. Проводить разминку тренировочного занятия.
2. Применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.

#### Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

### Список литературы

1. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
3. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
4. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).