

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей «Созвездие» №131» городского округа Самара



Утверждаю

Директор

«01» сентября 2016 г.

М.П.

Проверено

«01» 09 2016 г.

Зам. директора по УВР

Овсюкова Козлова О.Н.

Программа рассмотрена на заседании  
кафедры предметов естественно-  
научного цикла

Протокол № 1 от «29» 08 2016 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 5-9 классов

«Волейбол»

Форма организации: спортивная секция

Направление: спортивно - оздоровительное

Срок реализации: 5 лет

Программа составлена Першуткиной Е.А., учителем физической культуры  
МБОУ Лицей «Созвездие» №131

Самара, 2016

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5 -9 классах.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся 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.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11- 13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования (2009 г.);

Программа волейбол внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия « Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков и имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся основной классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников.

**Цель:** формирование двигательной активности учащихся посредством игр, игровых упражнений и соревнований по волейболу.

### Задачи:

- укрепление здоровья;
- совершенствование физического развития;
- совершенствование умений и навыков владения мячом в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- развитие интереса к игровой деятельности и спортивным играм;
- формирование умения управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований.

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» предназначен для учащихся 5-9 классов, рассчитан на 5 лет обучения (34 часа в год), 1 час в неделю в течение всего учебного года.

Занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Периодичность - один раз в неделю (40 мин). Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго уровней.

На занятиях курса активно используются следующие методы обучения:

Словесные методы

Наглядные методы.

Практические методы.

Игровой и соревновательный метод.

Метод круговой тренировки.

Виды деятельности, используемые на занятиях курса : индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Процент пассивности на занятиях составляет в среднем

## Результаты освоения курса

### *Личностные результаты:*

- проявлять положительное отношение к занятиям физической культуры;
- накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достигать значимых результатов в физическом совершенстве;
- владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

### *Метапредметные результаты:*

#### *познавательные:*

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, осознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

#### *коммуникативные:*

- владеть культурой речи;
- вести диалог в доброжелательной и открытой форме;
- проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение ;
- обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы;
- владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### *регулятивные :*

- добросовестно выполнять учебные задания;
- уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

- владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

### ***Предметные :(на конец освоения курса)***

Обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, давать характеристику её роли в жизнедеятельности человека, видеть связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерению (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представлению физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказанию посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективного судейства;
- бережному обращению с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организации проведению занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснять в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подачам строевых команд, подсчётам при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

#### **IV. Воспитательные результаты:**

**Результаты первого уровня (приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):**

Формы достижения результатов первого уровня: познавательные беседы, инструктажи, социальные пробы, поездки, беседы о здоровом образе жизни

Формы контроля результатов первого уровня: контрольно-нормативное тестирование.

**Результаты второго уровня (получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества):**

Формы контроля результатов второго уровня: обмен опыта в соревновательной деятельности в спортивной игре волейбол

Посещение спортивных соревнований по волейболу и другим видам спорта в лицее.

## Содержание курса внеурочной деятельности

### 1 год обучения (5 класс)

#### Тема 1.

##### **Физическая культура и спорт в России. (1 час).**

Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

*Формы организации занятия:* познавательная беседа, инструктаж.

*Виды деятельности:* познавательная, проблемно – ценностное общение.

#### Тема 2

##### **Гигиенические знания и навыки. Закаливание. (1 час).**

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры.

*Формы организации занятия:* познавательная беседа.

*Виды деятельности:* познавательная.

#### Тема 3

##### **Правила игры в волейбол. (1 час).**

Разбор и изучение правил игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня.

*Формы организации занятия:* познавательная беседа, игра

*Виды деятельности:* познавательная, игровая

#### Тема 4

##### **Стойка игрока.. (5 часа).**

Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Бег лицом вперёд; приставными шагами левым, правым боком, вправо, влево; с изменением направления, скорости по ориентиру или внезапному сигналу - звуковому (свистку). Бег змейкой. Прыжки вверх стоя на месте, с небольшого разбега, на двух ногах с поворотом в разные стороны на 90, 180 градусов. Повороты, стоя на месте, в движении.

*Формы организации занятий:* познавательная беседа, разучивание и совершенствование технических действий игрока.

*Виды деятельности:* познавательная, игровая

## **Тема 5**

### **Верхняя передача (6 часов).**

Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча. То же, но с мячом. передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами. То же, но с расстояния 5–6 м. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема. То же, но после перемещения влево и вправо. передача мяча с изменением траектории полета, передачи мяча на точность. передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

*Формы организации занятий:* разучивание технических приемов с мячом и без мяча.

*Виды деятельности:* познавательная, игровая

## **Тема 6**

### **Нижняя передача (6 часа).**

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки. прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м. прием мяча снизу после отскока от пола. прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

*Формы организации занятий:* разучивание технических приемов с мячом и без мяча.

*Виды деятельности:* познавательная, игровая

## **Тема 7**

### **Подачи (разными способами) (4 часа).**

приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу). Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч. подача мяча в парах поперек площадки. подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки). подача мяча из-за лицевой линии. подача мяча в левую и правую стороны площадки. подача мяча на точность в заданную часть площадки.

*Формы организации занятий:* познавательная: разучивание технических приемов

*Виды деятельности:* познавательная, игровая

## **Тема 8.**

### **Приём мяча (3 часа).**

В исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча. Приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперед-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

*Формы организации занятий:* познавательная беседа разучивание технического приема с мячом.

*Виды деятельности:* познавательная, игровая



## **Тема 9.**

### **Подвижные игры и эстафеты (7 часов).**

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий («Спиной к финишу», «Челночный бег с переносом кубиков», «Эстафета у стены», «Мяч над головой», «Передачи в движении», «Не урони мяч», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров», «Снайперы»). Игры, развивающие физические способности.

*Формы организации занятий:* познавательная закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

*Виды деятельности:* познавательная, игровая

## **Тема 10.**

### **Физическая подготовка (в процессе занятия).**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол, пионербол, подвижные игры и эстафеты.

*Формы организации занятий:* познавательная : закрепление технических приемов и действий игрока.

*Виды деятельности:* познавательная., игровая

## **2 год обучения (6 класс)**

## **Тема 1.**

### **Развитие волейбола в России. (1 час).**

Краткая характеристика игры как средства физического воспитания. История возникновения волейбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по волейболу.

*Формы организации занятия:* познавательная беседа, инструктаж.

*Виды деятельности:* познавательная.

## **Тема 2.**

### **Правила игры в волейбол. (1 час).**

Разбор и изучение правил игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня.

*Формы организации занятия:* беседа, инструктаж

*Виды деятельности:* познавательная.

### **Тема3.**

#### **Места занятий и оборудование. (1 час).**

Площадка для игры в волейбол, её устройство, разметка.

Подготовка площадки для занятий и соревнований по волейболу.

*Формы организации занятия:* беседа, инструктаж.

*Виды деятельности:* познавательная, игровая

### **Тема4.**

#### **Индивидуальные тактические действия в защите (6 часа).**

**индивидуальные:** чередование подач верхней и нижней. Выбор способа отбивания мяча через сетку – передачей кулаком в прыжке; направление мяча через сетку в “уязвимые места”: к сетке, к лицевой линии в зону 6, на место игрока, не успевшего возвратиться на свое место; подача на “слабого” игрока.

*Формы организации занятия:* технические и тактические действия игрока.

*Виды деятельности:* познавательная, игровая

### **Тема5.**

#### **Закрепление техники верхней передачи (6 часа).**

передача двумя руками перед собой с выходом; прием мяча снизу двумя руками;

верхняя передача двумя руками над собой через голову;

верхняя передача двумя руками в прыжке.

*Формы организации занятий:* технические приемы игрока.

*Виды деятельности:* познавательная, игровая

### **Тема6.**

#### **Закрепление техники нижней передачи (5 часа).**

Способ выполнения приема и передачи мяча снизу обусловлен взаимодействием игрока с мячами, летящими с различной скоростью. **Упражнение** у стены. Верхней передачей учащийся посылает мяч в стену, а после отскока выполняет нижнюю передачу двумя руками над собой. Игрок верхней передачей посылает мяч влево, вправо от партнера, а тот нижней передачей двумя руками возвращает его.

*Формы организации занятий:* технические приемы и действия игрока.

*Виды деятельности:* познавательная, игровая

### **Тема7.**

#### **Верхняя прямая подача (4 часа).**

Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество опадений на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3

*Формы организации занятий:* технические действия игрока.

*Виды деятельности:* познавательная, игровая

#### **Тема8.**

##### **Закрепление техники приёма мяча с подачи (3 часа).**

В паре (через сетку). Один ученик подаёт нижнюю прямую подачу, другой выполняет приём мяча двумя руками снизу над собой с последующей передачей мяча двумя сверху, через сетку. Приёма мяча двумя руками снизу после подачи (верхняя прямая подача) и передача мяча из зоны 1, 6, 5 в зону 3.

*Формы организации занятий:* познавательная, технические приемы и действия

*Виды деятельности:* познавательная, игровая

#### **Тема9.**

##### **Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра (7 часа).**

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий («Спиной к финишу», «Челночный бег с переносом кубиков», «Эстафета у стены», «Мяч над головой», «Передачи в движении», «Не урони мяч», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров», «Снайперы»). Игры, развивающие физические способности. Двусторонняя учебная игра проводится по основным правилам до 25 из одной партии.

*Формы организации занятий:* технические приемы и действия

*Виды деятельности:* познавательная, игровая

#### **Тема10.**

##### **Физическая подготовка (в процессе занятия).**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол, пионербол, подвижные игры и эстафеты.

*Формы организации занятий:* технические приемы и действия

*Виды деятельности:* познавательная, игровая

### **3 год обучения (7 класс)**

#### **Тема 1.**

##### **Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль (1 час).**

Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

*Формы организации занятия:* познавательная беседа, инструктаж.

*Виды деятельности:* познавательная, проблемно – ценностное общение.

## **Тема 2**

### **Правила игры в волейбол. Судейство игр. (2 час).**

Разбор и изучение правил игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня.

*Формы организации занятия:* познавательная беседа.

*Виды деятельности:* познавательная.

## **Тема 3**

### **Групповые действия (6 час).**

Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи.

Игроков задней линии; игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

*Формы организации занятия:* технические приемы и действия

*Виды деятельности:* познавательная, игровая

## **Тема 4**

### **Закрепление техники верхней передачи.(6 часа)**

передача двумя руками перед собой с выходом; прием мяча снизу двумя руками; верхняя передача двумя руками над собой через голову; верхняя передача двумя руками в прыжке.

*Формы организации занятий:* технические приемы игрока.

*Виды деятельности:* познавательная, игровая

## **Тема 5.**

### **Закрепление техники нижней передачи (5 часа).**

Способ выполнения приема и передачи мяча снизу обусловлен взаимодействием игрока с мячами, летящими с различной скоростью. Упражнение у стены. Верхней передачей учащийся посылает мяч в стену, а после отскока выполняет нижнюю передачу двумя руками над собой. Игрок верхней передачей посылает мяч влево, вправо от партнера, а тот нижней передачей двумя руками возвращает его.

*Формы организации занятий:* технические приемы и действия игрока.

*Виды деятельности:* познавательная, игровая

## **Тема 6.**

### **Верхняя прямая подача (4 часа).**

Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество опадений на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3

*Формы организации занятий:* технические действия игрока.

*Виды деятельности:* познавательная, игровая

#### **Тема7.**

##### **Закрепление техники приёма мяча с подачи (3 часа).**

В паре (через сетку). Один ученик подаёт нижнюю прямую подачу, другой выполняет приём мяча двумя руками снизу над собой с последующей передачей мяча двумя сверху, через сетку. Приёма мяча двумя руками снизу после подачи (верхняя прямая подача) и передача мяча из зоны 1, 6, 5 в зону 3.

*Формы организации занятий:* познавательная, технические приемы и действия

*Виды деятельности:* познавательная, игровая

#### **Тема9.**

##### **Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра (7 часа).**

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий («Спиной к финишу», «Челночный бег с переносом кубиков», «Эстафета у стены», «Мяч над головой», «Передачи в движении», «Не урони мяч», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров», «Снайперы»). Игры, развивающие физические способности. Двусторонняя учебная игра проводится по основным правилам до 25 из одной партии.

*Формы организации занятий:* технические приемы и действия

*Виды деятельности:* познавательная, игровая

#### **Тема10.**

##### **Физическая подготовка (в процессе занятия).**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол, пионербол, подвижные игры и эстафеты.

*Формы организации занятий:* технические приемы и действия

*Виды деятельности:* познавательная, игровая

### **4 год обучения (8 класс)**

#### **Тема 1.**

##### **Самонаблюдения и самоконтроль (1 час).**

Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

*Формы организации занятия:* познавательная беседа, инструктаж.

*Виды деятельности:* познавательная, проблемно – ценностное общение.

## **Тема 2**

### **Правила игры в волейбол. Судейство игр. (2 час).**

Разбор и изучение правил игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня.

*Формы организации занятия:* познавательная беседа.

*Виды деятельности:* познавательная.

## **Тема 3**

### **Общая и специальная физическая подготовка. (1 час).**

Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи.

Игроков задней линии; игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

*Формы организации занятия:* технические приемы и действия

*Виды деятельности:* познавательная, игровая

## **Тема 4**

### **Совершенствование техники верхней, нижней передачи.(3 часа)**

передача двумя руками перед собой с выходом; прием мяча снизу двумя руками;

верхняя передача двумя руками над собой через голову;

верхняя передача двумя руками в прыжке;

способ выполнения приема и передачи мяча снизу обусловлен взаимодействием игрока с мячами, летящими с различной скоростью.. Игрок верхней передачей посылает мяч влево, вправо от партнера, а тот нижней передачей двумя руками возвращает его.

*Формы организации занятий:* технические приемы игрока.

*Виды деятельности:* познавательная, игровая

## **Тема 5.**

### **Прямой нападающий удар (7 часа).**

по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. - бросок мяча двумя руками через сетку в прыжке с 2-3 шагов разбега.

*Формы организации занятий:* технические приемы и действия игрока.

*Виды деятельности:* познавательная, игровая

#### **Тема6.**

##### **Совершенствование верхней прямой подачи (5 часа).**

Положение – лицом к сетке. Одна нога, разноименная с ударяющей рукой, впереди, мяч в левой руке, правая готовится к замаху. В момент подбрасывания мяча тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. Правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, отводится назад. Подбрасывание мяча перед собой на 0,5–0,8 м выше головы. При ударе по мячу тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, ударяющая рука перемещается локтем вперед, а затем полностью выпрямляется. После удара кисть придает полету мяча нужное направление

*Формы организации занятий:* технические действия игрока.

*Виды деятельности:* познавательная, игровая

#### **Тема7.**

##### **Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите (3 часа).**

В паре (через сетку). Один ученик подаёт нижнюю прямую подачу, другой выполняет приём мяча двумя руками снизу над собой с последующей передачей мяча двумя сверху, через сетку. Приёма мяча двумя руками снизу после подачи (верхняя прямая подача) и передача мяча из зоны 1, 6, 5 в зону 3.

*Формы организации занятий:* познавательная, технические приемы и действия

*Виды деятельности:* познавательная, игровая

#### **Тема8.**

##### **Двусторонняя учебная игра (5 часа).**

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий («Спиной к финишу», «Челночный бег с переносом кубиков», «Эстафета у стены», «Мяч над головой», «Передачи в движении», «Не урони мяч», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров», «Снайперы»). Игры, развивающие физические способности. Двусторонняя учебная игра проводится по основным правилам до 25 из одной партии.

*Формы организации занятий:* технические приемы и действия

*Виды деятельности:* познавательная, игровая

#### **Тема9.**

##### **Одиночное блокирование (4 часа).**

Имитация блокирования в прыжке у сетки. Работа в парах: один занимающийся имитирует мяч, сжав ладони в кулаки, другой ставит блок, одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2, стоя на подставке. Работа в парах на противоположных сторонах сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой ставит блок.

*Формы организации занятий:* технические приемы и действия

*Виды деятельности:* познавательная, игровая



## **Тема 10.**

### **Физическая подготовка (в процессе занятия).**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, Общеразвивающие упражнения прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол, пионербол, подвижные игры и эстафеты.

*Формы организации занятий:* технические приемы и действия

*Виды деятельности:* познавательная, игровая

## **5 год обучения (9 класс)**

### **Тема 1.**

#### **Сведения о строении и функциях организма человека. (1 час).**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

*Формы организации занятия:* познавательная беседа, инструктаж.

*Виды деятельности:* познавательная, проблемно – ценностное общение.

### **Тема 2**

#### **Правила игры в волейбол. Судейство игр. (2 час).**

Разбор и изучение правил игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня.

*Формы организации занятия:* познавательная беседа.

*Виды деятельности:* познавательная.

### **Тема 3**

#### **Общая и специальная физическая подготовка. (1 час).**

Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи.

Игроков задней линии; игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

*Формы организации занятия:* технические приемы и действия

*Виды деятельности:* познавательная, игровая



#### **Тема 4**

##### **Верхняя передача двумя руками в прыжке (3 часа)**

верхняя передача двумя руками в прыжке;

Ученики построены в колонны. Девочки и мальчики отдельно выполняют. передачи над собой, выпрыгнуть вторую передачу сделать через сетку своему партнеру в прыжке.

Передачу в прыжке выполнить точно и в наивысшей точке.

*Формы организации занятий:* технические приемы игрока.

*Виды деятельности:* познавательная, игровая

#### **Тема5.**

##### **Прямой нападающий удар (7 часа).**

по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. - бросок мяча двумя руками через сетку в прыжке с 2-3 шагов разбега.

*Формы организации занятий:* технические приемы и действия игрока.

*Виды деятельности:* познавательная, игровая

#### **Тема6.**

##### **Верхняя прямая подача. (5 часа).**

Верхняя прямая подача: имитация подачи мяча; подачи в стену; подачи в парах; подачи через сетку; подачу в правую и левую половину площадки; подачи на точность соревнования на большое количество подач в заданный участок. Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность.

*Формы организации занятий:* технические приемы и действия игрока.

*Виды деятельности:* познавательная, игровая

#### **Тема7.**

##### **Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите (4 часа).**

В паре (через сетку). Один ученик подаёт нижнюю прямую подачу, другой выполняет приём мяча двумя руками снизу над собой с последующей передачей мяча двумя сверху, через сетку. Приёма мяча двумя руками снизу после подачи (верхняя прямая подача) и передача мяча из зоны 1, 6, 5 в зону 3.

*Формы организации занятий:* познавательная технические приемы и действия

*Виды деятельности:* познавательная, игровая

#### **Тема8.**

##### **Двусторонняя учебная игра (8 часа).**

Игра по правилам мини-волейбола; игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от соперника (игрок в зоне 3 или 2 у сетки); игра в три касания; игра некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной); игра при полном соблюдении правил игры в волейбол; игра уменьшенными составами; игры полным составом: с командами, равными по силам, более слабыми или сильными. Двусторонняя учебная игра проводится по основным правилам до 25 из одной партии.

*Формы организации занятий:* технические приемы и действия

*Виды деятельности:* познавательная, игровая

#### **Тема9.**

##### **Одиночное блокирование (4 часа).**

Имитация блокирования в прыжке у сетки. Работа в парах: один занимающийся имитирует мяч, сжав ладони в кулаки, другой ставит блок, одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2, стоя на подставке. Работа в парах на противоположных сторонах сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой ставит блок.

*Формы организации занятий:* технические приемы и действия

*Виды деятельности:* познавательная, игровая

#### **Тема10.**

##### **Командные тактические действия в нападении и защите.(5 часа).**

В расстановке прием мяча, переброшенного через сетку с другой стороны площадки, и розыгрыш мяча для простых взаимодействий; то же, но выполнение более сложных комбинаций; то же, но с блоком; то же, но после приема подачи; то же, но после атаки следует контратака (поочередно перебрасывается на сторону атакующей команды несколько мячей). Прием подачи, первая передача на границу зон 3 и 2, выход игрока зоны 1, вторая передача на удар в зону, где находится «слабейший» блокирующий, который меняет свое место у сетки.

*Формы организации занятий:* технические и тактические приемы и их способы.

*Виды деятельности:* познавательная, игровая

#### **Тема.11**

##### **Физическая подготовка (в процессе занятия).**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, Общеразвивающие упражнения прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол, пионербол, подвижные игры и эстафеты.

*Формы организации занятий:* технические приемы и действия

*Виды деятельности:* познавательная, игровая

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## Тематическое планирование, 5 класс

№п/п	Тема	Кол-во часов	Теория (6,1%)	Практика (93,9%)
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	
2.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1	1	
3.	Правила игры в волейбол.	1	1	
4.	Стойка игрока.	5		5
5.	Верхняя передача	6		6
6.	Нижняя передача	6		6
7.	Поддачи ( разными способами)	4		4
8.	Приём мяча	3		3
9.	Подвижные игры и эстафеты	7		7
10.	Физическая подготовка в процессе занятия			
<b>Всего: 34 часа</b>				

### Тематическое планирование, 6 класс

№п/п	Тема	Кол-во часов	Теория (6,1%)	Практика (93,9%)
1.	Развитие волейбола в России.	1	1	
2.	Правила игры в волейбол.	1	1	
3.	Места занятий и оборудование.	1	1	
4.	Индивидуальные тактические действия в защите	6		6
5.	Закрепление техники верхней передачи	6		6
6.	Закрепление техники нижней передачи	5		5
7.	Верхняя прямая подача	4		4
8.	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3		3
9.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	7		7
10.	Физическая подготовка в процессе занятия			
<b>Всего:34 часа</b>				

### Тематическое планирование, 7 класс

№п/п	Тема	Кол-во часов	Теория (6,1%)	Практика (93,9%)
1.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль	1	1	
2.	Правила игры в волейбол. Судейство игр.	2	2	
3.	Групповые действия	6		6
4.	Закрепление техники верхней передачи	6		6
5.	Закрепление техники нижней передачи	5		5
6.	Верхняя прямая подача	4		4
7.	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3		3
8.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	7		7
9.	Физическая подготовка в процессе занятия			
<b>Всего:34 часа</b>				

### Тематическое планирование, 8 класс

№п/п	Тема	Кол-во часов	Теория (6,1%)	Практика (93,9%)
1.	Самонаблюдения и самоконтроль	1	1	
2.	Правила игры в волейбол.	1	1	
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	1	1	
4.	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	5		5
5.	Прямой нападающий удар	7		7
6.	Совершенствование верхней прямой подачи	5		5
7.	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	3		3
8.	Двусторонняя учебная игра	7		7
9.	Одиночное блокирование	4		4
	Физическая подготовка в процессе занятия			
Всего:34 часа				

### Тематическое планирование, 9 класс

№п/п	Тема	Кол-во часов	Теория (6,1%)	Практика (93,9%)
1.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	
2.	Правила игры в волейбол.	1	1	
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	1	1	
4.	Верхняя передача двумя руками в прыжке	3		3
5.	Прямой нападающий удар	4		4
6.	Верхняя прямая подача	5		5
7.	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4		4
8.	Двусторонняя учебная игра	8		8
9.	Одиночное блокирование	4		4
10.	Командные тактические действия в нападении и защите	3		3
	Физическая подготовка в процессе занятия			
<b>Всего:34 часа</b>				

### Материально – техническое обеспечение

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка
2. Мячи волейбольные
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Скакалки
6. Мячи набивные различной массы
7. Спортивный зал

### Литература для учителя:

1. Методического пособия для учителей по волейболу ((В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.. – М.: Просвещение, 2011.)
2. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. Методическое пособие. М.Дрофа, 2003.
3. Книга учителя физической культуры. М. Астрель, 2003. 4. Кузнецов В.С., Колодницин Г.А. Планирование и организация занятий по физической культуре. Методическое пособие. М.Дрофа, 2003.
5. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы. М.Просвещение, 2006.
6. Матвеев А.П. Физическая культура. Образовательная программа. 1-11 классы. М.Дрофа, 2006.
7. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Урок физической культуры. 5-9 классы. Методическое пособие. М. Владос, 2002 г.

### Литература для родителей:

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е.Н.Литвинов, Г.И. Погадаев. – М.: Просвещение. 1999.
2. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, В.И. Лях. М.: Просвещение, 1998.

Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.

Ю.Д. Железняк, В. А., Кунянский А. В., Чачин Волейбол. Методическое пособие по обучению игре – М.: Терра – Спорт, Олимпия Пресс, 2005. (Библиотечка тренера ).

### Литература для обучающихся:

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е.Н.Литвинов, Г.И. Погадаев. – М.: Просвещение. 1999.
2. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, В.И. Лях. М.: Просвещение, 1998.
3. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.



## Формы и виды контроля

### Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№	Виды испытаний	мальчики	девочки
п/п			
1	Бег 30 м	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3х10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

### Технико-тактическая подготовка.

№	Виды испытаний	мальчики	девочки
п/п			
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3(расстояние 6 м)	3	2