

Министерство образования Приморского края

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"Лицей №9"

Рабочая программа спортивной секции

«Волейбол»

для учащихся 5-9 классы

(68 часов)



Составил: учитель физической культуры

Зимин Дмитрий Николаевич

Арсеньевский городской округ

2022 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа спортивной секции по волейболу для учащихся 5-10 классов разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича (М., Просвещение, 2012).

Рабочая программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12. 2007г. № 329 – ФЗ (ред. От 02.07.2013г.);
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04. 10. 2000г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. №1312 (ред.01.02.2012г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. №1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г.№1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 – 2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г.№ 163-р.
- Региональный Базисный учебный план
- Учебный план Муниципального общеобразовательного учреждения

Рабочая Программа ориентирована на 1 час в неделю прохождения материала и предполагает реализацию компетентностного, личностно ориентированного, деятельностного подходов к содержанию образования.

Для прохождения программы в учебном процессе использованы следующие учебники:

Виленский М.Я. Физическая культура 5-7 классы; учебник для общеобразовательных учреждений/ М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общей редакцией М.Я Виленского- М., Просвещение, 2012.

Лях В.И. Физическая культура 8-9 классы; учебник для общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях, А.А. Зданевич; под общей редакцией В.И. Ляха – М.. Просвещение, 2012

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на 2 части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка не заменяется кроссовой подготовкой).

Программа секции «волейбол» адресована: детям – подросткам, обучающимся в 5-11^{ом} классах

Количество обучаемых в секции — 10-15 человек. В состав секции включены учащиеся основной и подготовительной медицинских групп, которые прошли медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеют допуск к занятиям в секции спортивной игры «волейбол».

Цель занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на городских соревнованиях,

Задача занятий:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

2. Общая характеристика спортивной секции «Волейбол»

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

В волейбольной секции могут заниматься дети в возрасте от 9 до 18 лет

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях.

Задачи секции заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых и физически стойких людей.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основой подготовки в секции волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

В процессе занятий решаются следующие задачи: укрепления здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и игры..

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по ОФП (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Руководитель секции должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен приучать детей к сознательной дисциплине, к общественно полезному труду, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по изучению спортивной игры волейбол и на её изучение отводится 18 часов.

Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм волейболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных и на изучение спортивной игры волейбол отводится 16 часов. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе занятий.

3. Место спортивной секции по физической культуре «Волейбол» в учебном плане.

Основной принцип работы секции волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателя.

4. Содержание Программы спортивной секции «Волейбол»

Теоретические занятия – в процессе занятий

Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, и их строение, функции и взаимодействие. Сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила мини-волейбола.

Положения о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

Основы техники и тактики игры. Анализ технических приемов и тактических действий (на основе программы данного года). Единство техники и тактики игры.

Практические занятия – 68 часов

Общая физическая подготовка (ОФП).

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами- лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах

(подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку

(веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх; то же с набивным мячом в руках (до 2 кг). Из положения на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) - в зависимости от действия партнера (партнеров) изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом, броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, «крюком» через сетку. Упражнения с партнером.

Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, «крюком» в прыжке – в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг)

Метание теннисного или хоккейного мяча (правой, левой) в цель на стене (высота- 1,5- 2м) или на полу, расстояние от 5-10 м с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнования на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (собственного подбрасывания)

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов. После поворотов и перемещений, после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх- назад, повернуться на 180 и в прыжке отбить мяч в

стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается на различную высоту и т. п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота – многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча.

Техника нападения. Действия без мяча. *Перемещение и стойки:* сочетание способов перемещения и стоек с техническими приемами. **Действия с мячом:** передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки. Стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча - верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. *Прием мяча:* снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2 ; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. *Блокирование.* Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3,2.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению: для выполнения подачи (верхней прямой).

При действии с мячом: чередование способов подач(нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач)

Командные действия. Прием мяча подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Волейбол.

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Подвижные игры.

5. Тематическое планирование спортивной секции «Волейбол»

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1.	Базовая часть	34	34	34	34	34
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятия				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
2.	Вариативная часть					
2.1	Спортивные игры (волейбол)	16	16	16	16	16
	Итого	34	34	34	34	34

№ п/п занятия	Тема занятия	Количество часов	Элементы содержания
1	Эстафеты с элементами волейбола	2	Эстафеты с элементами волейбола, игровые задания
2	Учебная игра в волейбол	2	Учебная игра в волейбол, работа над ошибками
3	Подвижная игра «Пасовка волейболиста»	2	Игра «Пасовка волейболиста», выполнение игровых заданий
4	Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч»	2	Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч», подвижные игры с элементами волейбола
5	Встречные эстафеты. Соревнования по волейболу	2	Встречные эстафеты, двусторонняя игра с командой
6	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча	2	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча, приёмы и передачи
7	Учебная игра	2	Учебная игра в волейбол, работа по устранению ошибок
8	Стойка игрока, передвижения в стойке	2	Стойка игрока, передвижения в стойке, приёмы и передачи мяча
9	Передача мяча двумя руками	2	Передача мяча двумя руками, передачи – верхняя, верхняя в прыжке
10	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	2	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, приём одной рукой
11	Передвижения в стойке	2	Передвижения в стойке, тактические действия в нападении и защите

12	Нижняя прямая подача с 3-6 м	2	Нижняя прямая подача с 3-6 м, тактические действия индивидуальные, групповые
13	Учебная игра в волейбол	2	Двусторонняя игра в волейбол, тактические действия
14	Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Игра. Гандбол. Правила игры	2	Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Игра, тактические действия в нападении
15	Подачи – нижняя прямая, верхняя прямая, передачи. Комбинации из освоенных элементов волейбола.	2	Подачи – нижняя прямая, верхняя прямая, передачи – верхняя, верхняя в прыжке
16	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Игра «Лапта волейболиста»	2	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты, работа по устранению ошибок
17	Встречные и линейные эстафеты с передачами. Эстафеты.	2	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд
	2 полугодие		
18	Техника игры в волейбол Игровые задания	2	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча, игровые задания
19	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой.	2	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. П/и с элементами в/б и баскетбола
20	Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	2	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол, в стритбол
21	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, тактические действия - индивидуальные	2	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой.
22	Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	2	Эстафеты. Игра в мини-волейбол, тактические действия в нападении и защите
23	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, тактические действия - индивидуальные	2	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, тактические действия – индивидуальные, групповые, командные
24	Нападающий удар, техника игры	2	Нападающие удары: прямой, прямой с переводом
25	Нападающие удары - прямой, прямой с переводом, боковой.	2	Нападающие удары - прямой, прямой с переводом, боковой. Игровые задания

	Игровые задания		
26	Блокирование. Эстафеты.	2	Блокирование. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты.
27	Подачи и передачи мяча	2	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.
28	Передача верхняя в прыжке	2	Передача верхняя в прыжке, верхняя. Работа над ошибками
29	Передвижения в стойке. Передача мяча.	2	Передвижения в стойке. Передача мяча – верхняя, верхняя в прыжке
30	Эстафеты. Игровые задания	2	Эстафеты. Игровые задания
31	Стойка и передвижения игрока. Нападающий удар, блокирование.	2	Стойка и передвижения игрока. Нападающий удар, блокирование.
32	Нападающий удар, блокирование. Приём мяча снизу	2	Нападающий удар, блокирование. Приём мяча снизу
33	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой.	2	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой.
34	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Двусторонняя игра	2	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Двусторонняя игра

6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Материально-технические условия: Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мяч набивной
8. Мячи волейбольные
9. Рулетка

7. Планируемые результаты изучения:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки);
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;
- комплектование сборной команды школы.

Список литературы

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. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колодницкий 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», 1978г.
3. Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: «Просвещение», 1989 г.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9кл. М.: Просвещение. 2003г.
5. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Просвещение», 2000
6. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г
7. Клещев Ю.Д, Фурманов Ю.Н. Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.