

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МБОУ СОШ с. Приволжское**

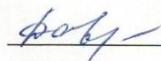
РАССМОТРЕНО

на педагогическом  
совете школы

\_\_\_\_\_  
протокол № от «31»08.  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам.дир-ра по УР



Давыдчик М.С.

Протокол № от «31» 08  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ СОШ  
с.Приволжское  
Ровенского  
муниципального  
района Саратовской  
области

  
Волобуева Е.Н.  
Приказ №133 от «31» 08  
2023 г.

Рабочая программа  
«Волейбол»  
8-9кл

с.Привоолжское 2023/2024уч.год

## Пояснительная записка

Секция «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности, позволяет решить задачи по физическому воспитанию школьников. Преимущества этой общедоступной спортивной игры – в простоте оборудования мест занятий, в зрелищности и эмоциональности, в красоте и обилии тактических игровых вариантов. Игра требует от участников хорошей координации движений, ловкости, гибкости, физической силы, проявления смелости и сообразительности.

Занятия волейболом – эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся. В волейбол можно играть круглый год, большей частью на свежем воздухе.

**Актуальность и новизна:** На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данный кружок позволяет учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Занятия в секции рассчитаны на учащихся с 8-9 класс и реализуются в течение учебного года.

Занятия кружка направлены на решение следующих задач физического воспитания:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни.
2. Сплочение коллектива учащихся.
3. Развитие основных двигательных качеств.
4. Воспитание выносливости, смелости, решительности, инициативности, дисциплинированности.

**Форма проведения занятий:** Занятия проводятся два часа в неделю. Все технические действия изучаются и закрепляются в **спортивно – игровой форме**. Результативность полученных знаний и умений будут определяться в соревнованиях .

Занятия проводятся в спортивном зале школы, 1 года обучения.

## **Цели и задачи.**

### **Цели:**

- Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол
- Содействовать укреплению здоровья учащихся .
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

### **Задачи:**

- Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
- Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
- Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.

## **Структура программы**

Программа рассчитана на 1год обучения.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

### **Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Значение ОФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

### **Техническая подготовка.**

**Теория:** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика:** Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

### **Тактическая подготовка.**

**Теория:** Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

**Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

### **Ожидаемый результат.**

По окончании курса учащиеся должны 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.

### **Формой подведения итогов являются:**

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

### **Материально-техническое обеспечение:**

Спортивный зал;

Волейбольные мячи - 5шт.

Скакалки – 10шт.

волейбольная сетка.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№	Тема занятия	Кол-во часов		
1	Правила игры и соревнований. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Техника передвижений стоек, остановок.	1		
2	Техника верхних передач. Игра Значение ОФП в подготовке волейболистов.	1		
3	Техника нижних передач. Игра Правила игры в волейбол.	1		
4	Групповые упражнения. Игра	1		
5	Упражнения в движении. Учебная игра	1		
6	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	1		
7	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1		
8	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1		
9	Групповые упражнения. Учебная игра.	1		
10	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1		
11	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	1		
12	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1		
13	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1		
14	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1		

15	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1		
16	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1		
17	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1		
18	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1		
19	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1		
20	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1		
21	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1		
22	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1		
23	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1		
24	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1		
25	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1		
26	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	1		
27	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1		
28	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1		
29	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1		
30	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	1		
31	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		

32	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	1		
33	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1		
34	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	1		

## **Информационно-методическое обеспечение.**

Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.

А.Г. Фурманов Волейбол в школе , Киев - 1987 г.

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

г. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г.

Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.

Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.

А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.



К концу первого полугодия:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для волейболиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в волейболе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу второго полугодия:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в волейболе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном волейболе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для волейболиста
- Овладеют различными приемами техники волейбола;
- Освоят приемы тактики игры в волейбол;
- Овладеют навыками судейства в волейболе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающимся стрессовым ситуациям.