

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Лицей № 88 г. Челябинска»

**Программа по курсу внеурочной деятельности  
секция «Волейбол»  
( направление внеурочной деятельности «спортивно-оздоровительное»)  
Основное общее образование  
для 5 – 9 класса**

Разработчик: Бабин Евгений Николаевич,  
учитель физической культуры,  
первая квалификационная категория

Челябинск, 2017

## **Структура курса внеурочной деятельности**

Раздел 1. Пояснительная записка.

Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности.

Раздел 3. Тематическое планирование.

Раздел 4. Планируемые результаты освоения курса.

Приложение

## Раздел 1. Пояснительная записка

Программа «Волейбол» имеет спортивно-оздоровительную направленность и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5 – 9-ых классов с учётом учебной нагрузки 1 час в неделю (35 часов в год).

Педагогическая целесообразность данной программы внеурочной деятельности обусловлена важностью создания условий для дальнейшего развития физической и практической компетенции, а также личностных качеств учащихся. Она обеспечивает развитие культуры общения на площадке у учащихся, необходимых для дальнейшей самореализации и формирования личности ребенка. Программа курса «Волейбол» направлена на достижение учащимися 5-9 классов личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Программа составлена с учетом требований «Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения» и «Примерных программ по учебному предмету «Физическая культура», с учетом интересов обучающихся и соответствует их возрастным особенностям.

*Целью* программы «Волейбол» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели данной **рабочей** программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- \* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- \* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- \* овладение школой движений;

- \* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- \* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

\* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

\* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

\* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предметом обучения по курсу внеурочной деятельности «Волейбол» является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного занятия по внеурочной деятельности является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

## **Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### 5 класс

Содержание курса (по темам)	Формы организации	Виды деятельности обучающихся
История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Режим дня спортсмена.	Беседы, дискуссии, занятия по общей физической подготовке, диагностика физической подготовленности, упражнение на формирование осанки.	Узнают правила поведения на занятиях по курсу «Волейбол». Стойка игрока Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед Сочетание способов

		<p>перемещений</p> <p>передача сверху двумя руками вперед-вверх</p> <p>Передача сверху двумя руками в прыжке</p> <p>Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи</p> <p>Передача мяча снизу двумя руками над собой</p>
--	--	--

6 класс

Содержание курса (по темам)	Формы организации	Виды деятельности обучающихся
<p>История возникновения и развития волейбола.</p> <p>Правила безопасности при занятиях волейболом.</p> <p>Правила игры. Режим дня спортсмена. Необходимость занятий спортом, комплексы и комбинации из изученных упражнений.</p>	<p>Беседы,</p> <p>дискуссии,</p> <p>занятия по общей физической подготовке,</p> <p>функциональная тренировка,</p> <p>упражнение на развитие выносливости.</p>	<p>Узнают правила поведения на занятиях по курсу</p> <p>«Волейбол»</p> <p>Стойка игрока</p> <p>Передача мяча снизу двумя руками в парах</p> <p>Нижняя прямая</p> <p>Верхняя прямая</p> <p>Подача в прыжке</p>

7 класс

Содержание курса (по темам)	Формы организации	Виды деятельности обучающихся
<p>История возникновения и развития волейбола.</p> <p>Правила безопасности при занятиях волейболом.</p>	<p>Беседы,</p> <p>дискуссии,</p> <p>занятия по общей физической подготовке.</p>	<p>Узнают правила поведения на занятиях по курсу.</p> <p>Стойка игрока</p>

Правила игры. Режим дня спортсмена. Общая физическая подготовка, различные виды перемещения стойки.	функциональная тренировка, упражнение на развитие выносливости, упражнение на развитие выносливости.	Прямой нападающий удар Нападающий удар с переводом вправо Прием мяча снизу двумя руками Прием мяча, отраженного сеткой
---	--	---

8 класс

Содержание курса (по темам)	Формы организации	Виды деятельности обучающихся
История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Режим дня спортсмена. Общая физическая подготовка, различные виды перемещения стойки. Поза Волейболиста.	Олимпиады, Беседы, дискуссии, занятия по общей физической подготовке. занятия по общей физической подготовке, функциональная тренировка, упражнение на развитие выносливости, упражнение на развитие быстроты.	Узнают правила поведения на занятиях по направлению Волейбол. Стойка игрока Одиночное блокирование Групповое блокирование Страховка при блокировании

9 класс

Содержание курса (по темам)	Формы организации	Виды деятельности обучающихся
История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.	Олимпиады, Беседы, дискуссии, занятия по общей	Узнают правила поведения на занятиях по курсу. Стойка игрока Индивидуальные тактические действия в нападении, защите

Правила игры. Режим дня спортсмена.	физической подготовке, занятия по общей физической подготовке, функциональная тренировка, упражнение на развитие выносливости, упражнение на развитие быстроты.	Групповые тактические действия в нападении, защите Командные тактические действия в нападении, защите Двухсторонняя учебная игра Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий
-------------------------------------	---	---

### Раздел 3. Тематическое планирование.

#### 5 класс

Тема занятия	Количество часов
Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.	1
Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
Эстафеты с приемом мяча снизу.	1
Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра «Овладей мячом».	1
Ловля и передача мяча в тройках и квадратах Техническая подготовка волейболиста.	1
Контроль выполнения перебивание кулаком у верхнего края сетки.	1
Контроль выполнения передачи мяча правой и левой рукой с изменением направления	1
Двухсторонняя игра	1
Игра «Мяч капитану».	1
Комбинация из освоенных элементов: бег, остановки,	1
Комбинация из освоенных элементов: бег, повороты.	1

Контроль выполнения передачи мяча через сетку по зонам.	1
Тактика свободного и позиционного нападения в волейболе.	1
Тактические действия. Игры в «Волейбол».	1
Игры «Стрит-бол», «Мини-баскетбол».	1
Правила и организация игры волейбол. Стойки	1
Правила и организация игры волейбол. Держание мяча.	1
Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления. Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	1
Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.	1
Техника верхней прямой подачи.	1
Передача мяча в движении в парах.	1
Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	1
Верхняя прямая подача в парах.	1
Подвижная игра «Мяч в воздухе», эстафета волейболистов.	1
Контроль техники верхней прямой подачи.	1
Техника прямого нападающего удара.	1
Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	1
Правила и организация игры в волейбол.	1
Передача мяча. Игра в волейбол	1
Игра в волейбол с самостоятельным судейством.	1
Передачи и приемы мяча после передвижения.	1
Верхняя прямая подача.	1
Подача мяча на точность по зонам.	1
Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	1
Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1
Итого:	35 часов

### 6 класс

Тема занятия	Количество часов
Стойка игрока. Перемещение в стойке	1



приставными шагами, правым, левым боком.	
Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	1
Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1
Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1
Передача мяча снизу двумя руками над собой.	1
Передача мяча снизу двумя руками в парах.	1
Нижняя прямая.	1
Верхняя прямая.	1
Подачи в прыжке.	1
Техника и обучение техническим приемам игры.	1
:Обучение стойке волейболиста и технике перемещений.	1
Обучение стойке волейболиста и технике перемещений. Приставными шагами.	1
Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении) на месте.	1
Передачи мяча после подбрасывания.	1
Передачи мяча в парах после набрасывания партнером.	1
Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Мяч в воздухе».	1
Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Вызов номеров».	1
Обучение нижней прямой подаче. Подачи в парах.	1
Подачи мяча через сетку по зонам 1,3,4,5,6.	1
Обучение приему мяча снизу двумя руками.	1
Обучение приему мяча снизу двумя руками.	1
Обучение приему мяча после отскока от пола.	1
Обучение приему мяча после набрасывания через сетку.	1
Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
Индивидуальные тактические действия в	1

нападении.	
Индивидуальные тактические действия в защите.	1
Развитие координационных способностей.	1
Развитие выносливости.	1
Развитие гибкости.	1
Прием мяча снизу над собой.	1
Нижняя прямая подача	1
Передача мяча сверху двумя руками.	1
Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1
Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1
Итого:	35 часов

### 7 класс

Тема занятия	Количество часов
Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.	1
Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления.	1
Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	1
Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.	1
Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1
Передача мяча в движении в парах.	1
Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	1
Нижняя прямая подача в парах.	1
Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.	1
Контроль техники нижней прямой подачи.	1
Контроль техники верхней прямой подачи.	1
:Техника прямого нападающего удара.	1
Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	1

Комбинации из освоенных элементов.	1
Игра «Волейбол» по упрощенным правилам	1
Учебная игра «Волейбол» по правилам с самостоятельным судейством.	1
Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1
Передача мяча сверху двумя руками.	1
Прием мяча снизу над собой.	1
Нижняя прямая подача, контроль.	1
Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
Совершенствования психомоторных способностей.	1
Упражнения на быстроту и точность реакций.	1
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки.	1
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
Развитие координационных способностей	1
Тактика свободного нападения.	1
Позиционное нападение с изменением позиций.	1
Подвижные игры и игровые задания.	1
Итого:	35 часов.

### 8 класс

Тема занятия	Количество часов
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой	1

и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану».	
Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым прорывом.	1
Действие нападающего против нескольких защитников.	1
Действия игрока без мяча. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Эстафеты.	1
Упражнения с набивным мячом. Передачи мяча в парах, тройках на месте.	1
Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями. Тест на координацию движений.	1
Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1
Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1
Прием мяча после подачи. Игра в три касания.	1
Правила волейбола. Игра с заданиями.	1
Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.	1
Игра в волейбол с заданиями, тактика свободного нападения. Тест – челночный бег.	1
Контроль подачи мяча. Силовая подача мяча	1
Комбинация из ранее освоенных элементов спортивных игр. Прием мяча после подачи.	1
Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1
Учебно-тренировочная игра в волейбол. Судейство по волейболу.	1
Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1
Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1

Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1
Совершенствование координационных способностей.	1
Совершенствование выносливости.	1
Прием мяча, отраженного сеткой.	1
Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1
Обучение технике прямого нападающего удара.	1
Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
Совершенствование координационных способностей.	1
Обучение тактике игры.	1
Совершенствование тактики освоенных игровых действий	1
Игра в нападении в зоне 3.	1
Игра в защите.	1
Совершенствование техники игры в защите.	1
Совершенствование тактики игры в защите.	1
Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.	1
Помощь в судействе.	1
Итого:	35 часов.

### 9 класс

Тема занятия	Количество часов
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану».	1
Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым прорывом.	1

Действие нападающего против нескольких защитников.	1
Действия игрока без мяча. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Эстафеты.	1
Упражнения с набивным мячом. Передачи мяча в парах, тройках на месте	1
Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями. Тест на координацию движений.	1
Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1
Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1
Прием мяча после подачи. Игра в три касания.	1
Правила волейбола. Игра с заданиями.	1
Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.	1
Игра в волейбол с заданиями, тактика свободного нападения. Тест – челночный бег.	1
Контроль подачи мяча. Силовая подача мяча	1
Комбинация из ранее освоенных элементов спортивных игр. Прием мяча после подачи	1
Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1
Учебно-тренировочная игра в волейбол. Судейство по волейболу.	1
Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1
Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1
Совершенствование координационных способностей	1
Совершенствование выносливости.	1
Прием мяча, отраженного сеткой.	1
Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1
Обучение технике прямого нападающего удара.	1
Прямой нападающий удар при встречных	1

передачах.	
Совершенствование координационных способностей.	1
Обучение тактике игры.	1
Совершенствование тактики освоенных игровых действий	1
Игра в нападении в зоне 3.	1
Игра в защите.	1
Совершенствование техники игры в защите.	1
Совершенствование тактики игры в защите.	1
Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.	1
Помощь в судействе.	1
Итого:	35 часов.

#### Раздел 4. Планируемые результаты освоения курса.

Личностные результаты	
Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
<p>Проявлять отношение к здоровью как к высшей ценности человека,</p> <p>Развивать личностные качества, обеспечивающие осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.</p> <p>Проявлять дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p> <p>Понимать значение спортивных игр в развитии способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся,</p> <p>Выполнять упражнения для развития физических способностей.</p>
Метапредметные результаты	
Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
<p>формирование первоначальных представлений о значении физической</p>	<p>Освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные,</p>

<p>культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;</p> <p>Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и</p>	<p>регулятивные и коммуникативные);</p> <p>формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)</p>
---	--

## Приложение

### Учебно-методическое обеспечение курса

1. Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов: Пособие для учителя/ Е.Н.Литвинов, Г.И. Погадаев, Т.Ю. Торочкова, Р.Я.Шитова. - М.:Просвещение, 2001.
2. В.И. Лях. « физкультура». 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2009 г.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил.

А также другие разнообразные учебные пособия для учителей физической культуры.

На территории школы находится: спортивный зал большой для старшей и малый для начальной школы, открытые спортивные площадки для футбола, волейбола и большого тенниса. Имеется разнообразный спортивный инвентарь.

### Содержание внеурочной деятельности

#### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.



**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутка)

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

### **Физическое совершенствование**

#### **Общая физическая подготовка.**

**Цель:** Всестороннее физическое развитие учащихся.

**Теоретические сведения:** Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают изучению техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

**Понятийный аппарат:** упражнения, двигательные качества, общеразвивающие упражнения.

**Практическая работа:** В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

**Ожидаемый результат:** Учащиеся должны уметь: 1. Выполнять акробатические, общеразвивающие упражнения с предметами, упражнения на развитие гибкости. 2. Лёгкоатлетические упражнения

Учащиеся должны знать: 1. Правила бега на короткие дистанции.

2. Правила выполнения акробатических, общеразвивающих упражнений с предметами, упражнений на развитие гибкости. 3. Правила подвижных игр

### ***Специальная физическая подготовка.***

**Цель:** 1. Обучить навыкам владения игрой. 2. Способствовать общему физическому развитию.

**Теоретические сведения:** Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

**Понятийный аппарат:** СФП, тактические умения, подготовительные упражнения.

**Практическая работа:** - Бег с остановками и изменением направления.

- Подвижные игры.
- Упражнения для развития прыгучести.
- Упражнения с отягощениями
- Многократные броски набивного мяча
- Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

**Ожидаемый результат:** Учащиеся должны уметь: 1. Выполнять упражнения направленные на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол.

Учащиеся должны знать: технику выполнения специальных физических упражнений.

**Техническая подготовка.**

**Цель:** Повышение уровня технической подготовленности учащихся к участию в соревнованиях.

**Теоретические сведения:** Техника игры рассматривается как комплекс специальных приемов и способов, необходимых для решения конкретных тактических задач в различных игровых ситуациях. Для ее изучения используют классификацию — разделение технических приемов и способов на основе сходных признаков.

Технику игры делят на технику нападения и технику защиты. Каждый из этих разделов, в свою очередь, состоит из двух групп: техники перемещений и техники действий с мячом. Каждая группа подразделяется на ряд технических приемов. Каждый технический прием включает способы, которые отличаются друг от друга деталями выполнения. Разновидности техники детализируют описание способов. Варианты техники — конечный уровень классификации, описывающий специфику выполнения технического приема с учетом тактических решений.

Технический прием представляет собой систему движений, состоящую из связанных воедино частей, взаимодействующих друг с другом. Такие части называют фазами. Принято выделять подготовительную, основную (рабочую) и заключительную фазы. Существенное значение для контроля за выполнением технического приема имеет исходное положение. В основной фазе действие направлено на взаимодействие игрока с мячом, в заключительной — завершается выполнение приема.

**Понятийный аппарат:** техника игры, техника нападения, техника защиты.

**Практическая работа:** Первый и второй год подготовки: Техника нападения 1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Поддачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения по площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» по кистям - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Третий год подготовки: Техника нападения:

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

2. Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

4. Поддачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстоянии 6-9 м в стену; в пределы площадки из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника защиты:

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

2. Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м; прием подачи нижней прямой).

3. Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки);

во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

5. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4- удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

**Ожидаемый результат:** Учащиеся должны уметь: 1. Выполнять технические приёмы нападения и защиты.

Учащиеся должны знать: технику выполнения приёмов нападения и защиты.

#### ***Тактическая подготовка.***

**Цель:** Повышение уровня тактической подготовленности учащихся к участию в соревнованиях.

**Теоретические сведения:** Рассматривая тактику как составную часть подготовки игрока, следует прежде всего отметить, что она основывается на техническом мастерстве волейболиста. Следовательно, техника является средством претворения в действие тактических замыслов игрока и команды.

Тактика игры представляет собой целесообразное применение средств, способов, действий и форм ведения игры с учетом подготовленности команды и конкретной обстановки, направленных на достижение победы. Тактика в волейболе – это организация спортивной борьбы с помощью определенных индивидуальных, групповых и командных действий.

Тактику игры подразделяют на тактику нападения и тактику защиты.

**Понятийный аппарат:** тактика игры, тактика нападения, защиты, индивидуальные, групповые и командные действия.

**Практическая работа:** Первый и второй год обучения: Тактика нападения:

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. 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).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

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; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зон 6.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Третий год обучения:

Тактика нападения:

1. Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, по

дачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку - нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи,

2. Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты:

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

2. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

3. Командные действия: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

**Ожидаемый результат:** Учащиеся должны уметь: Выполнять тактические приёмы нападения и защиты.

Учащиеся должны знать: тактику выполнения приёмов нападения и защиты.

#### ***Интегральная подготовка.***

**Цель:** повышение эффективности тренировочного процесса

**Практическая работа:** первый и второй годы подготовки

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Третий этап начальной подготовки: 1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.

5. Многократное выполнение тактических действий.

6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными

заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

**Ожидаемый результат:** Учащиеся должны уметь: 1. переключаться с упражнений общей физической подготовки на упражнения технической и тактической подготовки; 2. Уметь выполнять индивидуальные групповые и командные действия.

Учащиеся должны знать: технику и тактику игры, знать правила подвижных игр, мини-волейбола, классического волейбола.

#### **Инструкторская и судейская практика.**

**Цель:** научить детей правилам игры, формировать правильное отношение к судейству

**Теоретические сведения:** Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на спортивно-оздоровительном этапе в последние 3-4-й годы подготовки, на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

**Понятийный аппарат:** инструкторские и судейские навыки

**Практическая работа:** Первый год.

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год.

1. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.

3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Третий год.

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

**Ожидаемый результат:** Учащиеся должны уметь: 1. составлять комплексы упражнений; 2. Судить на учебных играх

Учащиеся должны знать: как отдавать рапорт; терминологию.

Для реализации данной рабочей программы в МОУ СОШ № 6 имеется необходимое обеспечение, а именно:

#### **Информационное:**

Официальные сайты министерства образования РФ, информационный портал образования г. Челябинска, ежегодные письма министерства образования о преподавании предмета физическая культура.

Обучение строится на основе гибких форм организации учебно-воспитательного процесса, способствующих формированию интеллекта, навыков, умений и знаний,

ориентированных на личностные способности обучающихся и их развитие через различные виды деятельности, допускающие право выбора самими обучающимися.

**Применяемые технологии и методики:**

1. Здоровьесберегающие технологии;
2. Технологии развития координационных и кондиционных способностей;
3. Методики дифференцированного и индивидуального подхода с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности и т.д.

**Применяемые методы обучения:**

1. Целостный метод;
2. Метод стандартно-повторного упражнения;
3. Вариативный метод;
4. Игровой и соревновательный метод

Организационный аспект образовательного процесса (учебной составляющей) сочетает классно-урочную и индивидуально-групповую систему занятий. Все эти составляющие регламентируются расписанием занятий основного образования. Реализация данной рабочей программы позволяет обеспечивать фундаментальное освоение циклов, что способствует формированию гармоничной личности, является одним из условий, обеспечивающих адаптацию школьников в обществе, помогает формированию гражданской позиции и воспитанию Личности социального успеха, как заявлено в Миссии МАОУ СОШ № 6 г. Челябинска.

Целью физического воспитания является: Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.