

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
«Школа будущего»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По волейболу

(указать предмет, курс, модуль)

Класс: 9

Количество часов 35

Учитель Тимофеева Светлана Юрьевна

Программа разработана на основе примерной программы по физической культуре  
Федерального государственного образовательного стандарта начального общего  
образования (Москва:Просвещение, 2011г.)

(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

### **1. Пояснительная записка.**

Настоящая программа является образовательной, имеет спортивно-оздоровительную направленность и рассчитана на один год обучения.

Разработана, в соответствии нормативными правовыми документами:

- федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (п. 18.2.2);

#### **Цель:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.

#### **Задачи:**

- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание, моральных и волевых качеств.

#### **Общая характеристика учебного предмета**

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся образовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т. п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направления и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляет костную систему, развивает подвижность суставов, увеличивает силу и эластичность мышц. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решения. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Основная образовательная программа основного общего образования содержит обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательного процесса. Данный учебный предмет позволяет

осуществить выбор учащегося и обеспечить один из важных элементов его индивидуальной образовательной траектории.

Программа разработана на основе пособия для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол». Г.А. Колодницкий В.С. Кузнецов, М. В. Маслов ( Работаем по новым стандартам). Программа рассчитана на 35 часов в год, 1 час в неделю для учащихся, не имеющих отклонения в состоянии здоровья.

## **2. Планируемые результаты подготовленности учащихся по разделу «Волейбол» школьной программы.**

В результате изучения раздела «Волейбол» курса «Физическая культура» учащиеся должны:

### ***Знать***

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов игры и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

### ***Уметь***

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи.

## **Контрольные упражнения.**

***по технической подготовке:***

- точность второй передачи (из зоны 3 в зону 4; из зоны 2 в зону 4);

-точность подач в зоны или гимнастические обручи;

-точность первой передачи (прием подачи).

**по физической подготовке:**

-челночный бег 5х6 м;

-челночный бег по разметке волейбольной площадки: 9-3-6-3-9м;

-прыжок вверх с места;

-броски набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками с места на дальность;

-броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке с места на дальность.

### **3.Содержание учебного предмета.**

#### **Техника и тактика игры в волейбол.**

**Техника игры** – совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы.

**Прием игры** – обусловленное правилами двигательное действие (технический прием) для ведения игровой и соревновательной деятельности.

Техника игры в волейбол включает следующую группу приемов:

-для игры в нападении - подача; передача двумя руками сверху и снизу; нападающий удар; стойки и перемещения;

-для игры в защите – прием двумя руками снизу и сверху; блокирование; стойки и перемещения.

По мере овладения техническими приемами занимающихся необходимо обучать тактике игры.

**Тактика игры (в волейболе)** – это целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий с целью достижения успеха в соревновательном противоборстве с соперником.

**Индивидуальными** называют самостоятельные действия игроков, осуществляемые без партнеров.

**Групповыми** действиями называют взаимодействия двух – трех - четырех – пяти игроков.

**Командными** действиями называют взаимодействия всех игроков волейбольной команды.

Тактические действия в волейболе направлены на то, чтобы для игроков команды соперников создать затруднительные условия и ситуации, приводящие к их ошибкам и нарушениям правил игры.

#### **Теоретическая подготовка.**

- Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие систем организма, двигательного аппарата человека.

- Правила поведения учащихся на занятиях. Простейшие приспособления для тренировки.

- Правила содержания инвентаря. Спортивная одежда и обувь.

- Правила техники безопасности и профилактика травматизма в волейболе. Гигиена. Режим дня спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом.
- Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.
- Краткое содержание занятий. Простейшие упражнения по освоению элементов техники.
- Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов. Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.
- Задания для самостоятельных занятий. Проверка их выполнения.

### **Общая физическая подготовка**

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, выносливость, двигательно-координационные способности, быстрота реакции, силовые способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения для мышц живота и спины: повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами – вперед-вверх, в стороны-вверх;
- упражнения с преодолением собственного веса:
  - выталкивания туловища разгибом в локтевых суставах в наклоне от стены, от скамейки, от пола;
  - поднимание на носки;
  - приседания на двух ногах при разном положении ног;
  - приседания на одной ноге;
  - пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног;
  - находясь в полуприседе, ноги широко расставлены – перенос веса тела с левой ноги на правую;
  - подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
  - подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине;
- упражнения с набивными мячами (вес до 1кг) (броски двумя руками из-за головы, справа сбоку, слева сбоку, снизу);
- упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами);
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке;

- подвижные игры без мяча: «салки»; с мячом: футбол, баскетбол.

-

### **Специальная физическая подготовка**

Для развития специальных физических качеств (координационные способности, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц туловища, ног, рук.

Для воспитания скоростных качеств используются следующие упражнения:

- различные виды бега: на месте, семенящий бег, бег на короткие дистанции на время – 10, 15, 20 метров, челночный бег 6х8 метров (бег с переменной направленности от одной боковой линии до другой), бег со сменой направления (зигзагом), бег приставными шагами в различных направлениях, бег спиной;

- ускорения и рывки вперед с мячом, рывки к мячу с последующей передачей.

- подвижные игры: «День и ночь», «Хватай первым», «Вызов номеров», «Беги за мной».

#### **Для развития скоростно-силовых качеств:**

- прыжки: с места толчком обеих ног, через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу), боком вправо-влево, со скакалкой;

- выпрыгивания из приседа;

- прыжки "кенгуру" с подтягиванием колен к груди;

- многоскоки на одной и двух ногах, с ноги на ногу;

- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо.

- прыжки вверх с поворотом и имитацией передачи;

#### **Упражнения для развития координационных способностей:**

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа и обратно;

- кувырки вперед, назад, в стороны;

- различные прыжки на месте; на скамейку со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад.

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях,

- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами.

### **Техника и обучение техническим приемам игры.**

#### ***Стойки и перемещения***

*Стойка волейболиста* – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

*Техника выполнения.* Ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах. Одна нога впереди другой или ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперед. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища вперед. Руки согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне пояса.

*Применение:* при подготовке к приему подачи, при приеме и передачах мяча, перед блокированием, при приеме нападающих ударов и страховке.

*Перемещения* - это действие игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приема и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

### **Обучение**

1. В стойке волейболиста:

-выпад вправо, влево, шаг вперед, назад;

-приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;

-двойной шаг вперед, назад.

**Методическое указание.** Руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

2. Скачок вперед одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперед; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

5. В стойке перемещения по сигналу в стороны, вперед, назад.

6. Эстафеты с перемещениями способами, с выполнением различных заданий.

**Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед (в опорном положении)**

*Техника выполнения.* В исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча), стопы параллельны или одна (разноименная сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были отведены в сторону. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется сверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются, и мячу (мягким ударом кистями) придается нужное направление. Руки сопровождают полет мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.

*Примечание:* при приеме подач, передач для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

### **Обучение.**

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приема и передачи мяча.

2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку - сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

5. В парах. Один из партнеров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6. В парах. Один из партнеров набрасывает мяч другому, который передает мяч сверху двумя руками.

**Методическое указание.** После 5-7 передач, занимающиеся меняются ролями.

7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперед, спиной вперед), с изменением высоты полета мяча.

8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнеру.

9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

10. В тройках. Игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игрокам третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

**Методическое указание.** Упражнение 10-12 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-2-3, 6-2-4, 5-3-4, 5-2-3, 5-2-4, 1-3-2, 1-4-3, 1-4-2.

12. Передачи в парах, передвигаясь приставными шагами по длине игровой площадки.

13. В парах. Передачи мяча через сетку.

14. Передачи мяча на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч над сеткой», «Мяч в воздухе», «Вызов номеров» и др.

**Ошибки:**

- большие пальцы направлены вперед;
- локти слишком широко разведены или наоборот;
- кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

**Нижняя прямая подача мяча.**

*Техника выполнения.* Стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), ноги согнуты в коленях, одна нога впереди (для правшей – левая, и наоборот), другая сзади, туловище наклонена вперед. Мяч на ладони согнутой левой руки на уровне пояса или чуть ниже. Правая рука отводится для замаха назад, а левой рукой подбрасывается мяч вверх на 30-



50см (не выше уровня головы). Мяч ударяется напряженной ладонью (полукулаком, кулаком) на уровне пояса. После удара правая нога делает шаг вперед.

*Примечание:* при введении мяча в игру.

#### **Обучение.**

1. Имитация подачи мяча.
2. Подача в стену с расстояния 6-9 м.
3. Поддачи в парах (игроки на боковых линиях).
4. Поддачи через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки.
5. Подача через сетку из-за лицевой линии.
6. Поддачи в правую и левую половины площадки.
7. Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки.
8. Поддачи на точность:

- последовательно в зоны 1,6,5,4,2;

- на партнера, располагающегося в различных точках площадки;

- между двух партнеров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга.

9. Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учет ошибок).

#### **Ошибки:**

- ноги не согнуты в коленях;

- туловище не наклонено вперед;

- подброс мяча выше уровня головы;

- подброс мяча близко к туловищу;

- недостаточная амплитуда замаха;

- удар по мячу выше пояса и ненапряженной кистью.

#### **Прием мяча снизу двумя руками.**

*Техника выполнения.* 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 полета мяча. Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперед-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

*Примечание:* при приеме мяча от подачи и атакующего удара; при приеме мяча, отраженного сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

#### **Обучение.**

1. Имитация приема мяча в исходном положении.

2. Имитация приема мяча после перемещения (вперед, назад, в стороны).

3. В парах. Один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует прием.

4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:

а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;

б) разгибание и сгибание ног, имитируя прием и передачу мяча.

5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и прием его на запястья выпрямленных рук.

6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняются за счет разгибания ног.

7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперед; боком приставными шагами.

8. Прием мяча, брошенного партнером. Расстояние 2-3м, затем постепенно увеличивается до 9-12м.

9. В парах. Прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками.

10. Прием мяча после отскока от пола (в парах или у стены).

11. Прием мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнер.

#### **Ошибки:**

- в момент приема руки согнуты в локтевых суставах;
- руки почти параллельны полу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- прием мяча на «кулаки».

#### **Обучение тактическим действиям**

**Тактическое действие** – рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником.

Обучение занимающихся тактическим действиям (индивидуальным, групповым, командным) в нападении и защите осуществляется с помощью упражнений по тактике и двусторонней игры в волейбол. Во время игры игроки наблюдают за перемещением партнеров и соперника, за траекторией полета мяча, оценивают складывающуюся игровую ситуацию и принимают решение, как действовать.

На начальном этапе обучения тактике следует обращать внимание занимающихся на расположение игроков на площадке в тот или иной момент игры; кому или куда (в какое место площадки), по какой траектории посылать мяч; какой игровой прием применить.

#### **Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении.**

Индивидуальные действия игрока в нападении включают:

- *перемещения, выбор места* для второй передачи, нападающего удара, подачи:

- *выполнение подач*, вторых передач и нападающих ударов.

Обучение тактическим действиям при выполнении подачи.

Методическое указание. Основная задача – научить занимающихся выбирать способ подачи и направление с учетом конкретной игровой обстановки, чтобы выиграть очко или затруднить прием мяча, затруднить команде соперника реализацию ее тактического плана.

Упражнения

1. Подача в 3- метровые коридоры площадки.
2. Подача в зоны 1 и 5 в углы площадки.
3. Подача к боковым и лицевым линиям.

4. Поддача между игроками (расположение игроков моделируется).
5. Поддача на игрока, вступившего в игру после замены (смоделировать ситуацию).
6. Поддача на игрока, слабо владеющего навыком приема подачи.
7. Чередование подач с различной траекторией и скоростью полета мяча.

#### **4. Тематическое планирование по волейболу 9кл**

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов	Срок проведения
1	Теория	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. ТБ на занятиях по волейболу.	1	
2	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Волейбольная лапта.	1	
3	Контрольные испытания	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Подтягивание (вис). Пресс.	1	
4	ОФП	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	1	
5	Техника защиты	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
6	Тактика защиты	Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков.	1	
7	Техника нападения	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1	
8	Тактика нападения	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.	1	
9	Интегральная	Подготовительные к волейболу игры: «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку».		
10	Техника нападения	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	1	
11	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	
12	Тактика защиты	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.		
13	Техника нападения	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Поддача мяча. Передачи мяча.	1	
14	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	
15	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	1	
16	Тактика защиты	Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	1	
17	Интегральная	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	1	
18	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	
19	Теория	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	1	
20	ОФП	Бег с изменением направления из различных п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	1	
21	Техника	Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача.	1	

	нападения	Нападающий удар.		
22	Тактика защиты	Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	1	
23	ОФП	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.	1	
24	Техника нападения	Верхняя прямая подача.	1	
25	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
26	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1	
27	Теория	Правила игры в волейбол.	1	
28	Интегральная	Учебная игра по правилам волейбола.	1	
29	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	
30	Тактика защиты	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).	1	
31	Техника нападения	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	1	
32	Контрольные испытания	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	1	
33	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	1	
34	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	