

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 48 Ворошиловского района Волгограда»

Рассмотрено  
на МО *естественнонаучного цикла*  
Протокол № 1  
от «14» июня 2019 г.  
Руководитель МО

*[подпись]*

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

*[подпись]* Н.В. Сафронова  
«28» июня 2019 г.



Введено в действие приказом  
от 30.08.2019 г. № 251/1-П

**Рабочая программа**

**Волейбол**

(наименование учебного предмета/курса)

среднее общее образование  
уровень общего образования

1 год

(срок реализации программы)

Программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.Просвещение, 2010.

(наименование примерной и /или авторской рабочей программы)

Разработчик(и)/составитель (и) программы Гулина К.П.,  
(Ф.И.О. учителя (учителей) , составившего рабочую программу)

Волгоград

2019 год

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 48 Ворошиловского района Волгограда»

Рассмотрено  
на МО \_\_\_\_\_  
Протокол № 1  
от «14» июня 2019 г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора  
Н.В. Сафронова  
«28» июня 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор МОУ СШ № 48  
Т.В. Чернышева  
«29» августа 2019 г.

Введено в действие приказом  
от 30.08.2019 г. № 251/1-П

**Рабочая программа**  
**Физическая культура**  
(наименование учебного предмета/курса)  
среднее общее образование  
уровень общего образования

1 год  
(срок реализации программы)

Программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.Просвещение, 2010.

(наименование примерной и /или авторской рабочей программы)

Разработчик(и)/составитель (и) программы Гулина К.П.,  
(Ф.И.О. учителя (учителей), составившего рабочую программу)

Волгоград

2019 год



### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.Просвещение, 2010.

Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на учащихся 13-15 лет (7-9 классы). Планирование рассчитано на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и навыки инструктора. С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия. Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере. Каждый должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ученику.

#### Место курса в учебном плане:

Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на учащихся 13-15 лет (7-9 классы). Планирование рассчитано на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов. В секцию принимаются дети, допущенные вратом к занятиям физической культурой.

#### Требования к уровню подготовки обучающихся, осваивающих учебный предмет

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;



- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

	<b>ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ</b>	<b>К КОНЦУ УЧЕБНОГО ГОДА УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ :</b>
<b>7-9 класс</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;</li> <li>- Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,</li> <li>- Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в районных соревнованиях по волейболу,</li> <li>- Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях, решение проблемы занятости в свободное время,</li> <li>- Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию учащихся.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;</li> <li>- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;</li> <li>- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;</li> <li>- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;</li> <li>- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;</li> <li>- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;</li> <li>- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.</li> <li>- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении тренировочных занятий;</li> <li>- осуществлять судейство школьных соревнований по волейболу.</li> </ul>

Дополнительная литература:



1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г.  
Программный материал по спортивным играм. Волейбол.  
Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.  
(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работаем по новым стандартам. - Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М., Просвещение, 2012г.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
5. Голомазов В.А., Ковалев В.Д. «Волейбол в школе», М., Просвещение, 1980г.
6. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.

### Содержание курса:

#### Теоретические занятия – 5 ч.

**Физическая культура и спорт в России.** Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

**Сведения о строении и функциях организма занимающихся.** Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Основы методики обучения в волейболе.** Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

**Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

#### Практические занятия – 97 ч.

### Общая физическая подготовка

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Подвижные игры.

#### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

#### **Практические занятия по технике нападения**

**Действия без мяча. Перемещения и стойки:** - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками:** - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

**Подача мяча:** - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.

Нападающие удары.

#### **Практические занятия по технике защиты**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки

**Действия с мячом.** Приём мяча

Блокирование

#### **Практические занятия по тактике нападения**

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

#### **Практические занятия по тактике защиты.**

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры.

#### **Контрольные испытания**



Сдача контрольных нормативов проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.

### Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретиче- с-кие занятия	практичес- -кие занятия
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	-
4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	1	-
5.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	-
6.	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	-
7.	Основы техники и тактики игры	17	-	17
8.	Учебные игры и соревнования	70	-	70
		10		10
Итого:		102	5	97

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Класс (ы)	Тема урока	К-во часов	Домашнее задание	План (дата)	Факт (дата)	Причина расхождения планируемого с фактическим	Меры коррекции (в случае расхождения планируемого с фактическим)
1		2			3	4	5	
1	7-9	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	1	Без домашнего задания				
2		Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.	1	Без домашнего задания				
3		Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым,	1	Без домашнего задания				

		левым боком вперед, спиной вперед.						
4		Двойной шаг вперед, назад, скачок.	1	Без домашнего задания				
5		Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	1	Без домашнего задания				
6		Прыжки (особенно в нападении, защите)	1	Без домашнего задания				
7		Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	1	Без домашнего задания				
8		Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	1	Без домашнего задания				
9-10		Многokратная передача мяча сверху двумя руками над собой.	2	Без домашнего задания				
11-12		Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	2	Без домашнего задания				
13-14		Приём мяча сверху двумя руками.	2	Без домашнего задания				
15-16		Выбор места для выполнения второй передачи.	2	Без домашнего задания				
17-18		Сочетание способов перемещений.	2	Без домашнего задания				
19-20		Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	2	Без домашнего задания				
21-22		Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	2	Без домашнего задания				
23-24		Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2	Без домашнего задания				
25-26		Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	2	Без домашнего задания				
27-28		Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	2	Без домашнего задания				
29-30		Нижняя прямая подача.	2	Без домашнего задания				
31-32		Выбор места для выполнения подачи.	2	Без домашнего задания				
33-		Приём нижней прямой подачи	2	Без домашнего				



34		снизу двумя руками.		задания				
35-36		Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2	Без домашнего задания				
37-38		Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	2	Без домашнего задания				
39-40		Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2	Без домашнего задания				
41-42		Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2	Без домашнего задания				
43-44		Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2	Без домашнего задания				
45-46		Выбор места при приёме нижней прямой подачи	2	Без домашнего задания				
47-48		Верхняя прямая подача.	2	Без домашнего задания				
49-50		Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	2	Без домашнего задания				
51-52		Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	2	Без домашнего задания				
53-54		Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	2	Без домашнего задания				
55-56		Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	2	Без домашнего задания				
57-58		Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	2	Без домашнего задания				
59-60		Падения и перекаты после падения.	2	Без домашнего задания				
61-62		Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	2	Без домашнего задания				
63-64		Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.	2	Без домашнего задания				
65-		Прямой нападающий удар по	2	Без домашнего				

66		ходу сильной рукой из зоны 3.		задания				
67-68		Чередование способов подач.	2	Без домашнего задания				
69-70		Выбор места для выполнения нападающего удара	2	Без домашнего задания				
71-72		Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	2	Без домашнего задания				
73-74		Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	2	Без домашнего задания				
75-76		Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4.	2	Без домашнего задания				
77-78		Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3.	2	Без домашнего задания				
79-80		Передача двумя руками в прыжке.	2	Без домашнего задания				
81-82		Чередование способов подач.	2	Без домашнего задания				
83-84		Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	2	Без домашнего задания				
85-86		Выбор места при блокировании.	2	Без домашнего задания				
87-88		Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.	2	Без домашнего задания				
89-90		Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	2	Без домашнего задания				
91-92		Подача мяча в заданную зону.	2	Без домашнего задания				
93-94		Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч.	2	Без домашнего задания				



95-96		Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной.	2	Без домашнего задания				
97-98		Нападающий удар с задней линии.	2	Без домашнего задания				
99-100	7-9	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот.	2	Без домашнего задания				
101-102	7-9	Учебная игра.	2	Без домашнего задания				