

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Московский государственный институт международных отношений (университет)  
Министерства иностранных дел Российской Федерации»  
Одинцовский филиал  
Лицей МГИМО им. А.М. Горчакова

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом  
Лицея МГИМО им. А.М.  
Горчакова Протокол № 3 от «  
12 » января 2017 г.



## Рабочая программа по волейболу для 8 класса

Срок реализации: 1 год

г. Одинцово, 2017 г.

## **Пояснительная записка**

Целью дополнительных занятий по волейболу являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых для игры в волейбол; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть обучающихся занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа обучающихся к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся дополнительными занятиями является не только технико–тактическая подготовка по волейболу, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

На занятиях по волейболу решаются определённые задачи: укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям волейболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в волейбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами волейбола; участие в соревнованиях по волейболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории волейбола, технике и тактике, правил игры в волейбол.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, кинокольцовки, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия учитель рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

### **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В результате изучения и освоения программы по волейболу обучающийся должен:

#### **знать:**

- значение правильного режима спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в волейбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря;
- технику перемещений, приемов и передач мяча различными способами, подач, нападающего удара;
- правила соревнований и судейства в волейболе;
- принципы, средства и методы обучения игре в волейбол;
- правила безопасного поведения и основы оказания первой медицинской помощи.

#### **уметь:**

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на площадке;

- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой передач и приемов мяча сверху, снизу:

- техникой блокирования и нападающего удара.

### Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
<b>Общая подготовленность</b>							
Бег 30 м., с.	12	5.8	6.3	5.4	6.0	5.0	5.5
	13	5.7	6.2	5.4	5.9	4.9	5.4
	14	5.6	6.1	5.2	5.8	4.7	5.3
	15	5.5	6.0	5.0	5.7	4.6	5.2
	16	5.4	5.9	4.9	5.6	4.5	5.1
	17	5.0	5.7	4.6	5.4	4.4	5.0
Челночный бег 30 м. (3 x10 м)	12	10.2	10.6	9.8	10.2	9.3	9.6
	13	10.0	10.4	9.6	10.0	9.1	9.4
	14	9.8	10.2	9.4	9.8	8.9	9.2
	15	9.4	9.8	9.0	9.6	8.5	8.9
	16	9.0	9.4	8.6	9.5	8.1	8.8
	17	8.7	9.1	8.3	9.3	7.8	8.7
Прыжок в длину с места, см.	12	175	170	185	175	190	180
	13	185	175	195	180	200	185
	14	200	180	210	185	215	190
	15	210	185	220	190	225	195
	16	215	195	225	200	230	205
	17	220	200	230	205	235	210
Бег 300 м, с	12	54.0	56.0	52.0	54.0	50.0	52.0
	13	52.0	54.0	50.0	52.5	48.0	50.2
	14	49.0	52.0	47.0	50.0	45.0	48.3
	15	47.0	50.0	45.0	48.0	43.5	46.8
	16	46.0	49.0	44.0	47.0	42.0	45.1
	17	45.0	48.0	43.0	46.0	41.0	44.0

## 2. Содержания программного материала

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

**Развитие волейбола в России.** Краткая характеристика волейбола как средства физического воспитания. История возникновения волейбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по волейболу.

**Гигиенические знания и навыки. Закаливание.** Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня обучающегося. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

**Правила игры в волейбол.** Разбор и изучение правил игры в волейбол по упрощенным правилам. Роль капитана команды, его права и обязанности.

**Места занятий оборудование.** Площадка для игры в волейбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по волейболу. Специальное оборудование: тренажер для нападающего удара, тренажер для отработки точных передач.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, мини-футбол. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями

рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам, мини-футбол.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному)

рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать рукой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов при нападении по воображаемому мячу в прыжке. Удержание мяча в воздухе при передачах сверху и снизу. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

**Техническая подготовка в волейболе.** Перемещения приставными шагами: лицом, спиной, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом. Сочетание способов перемещений и стоек. Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху над собой, вверх-вперёд на месте и после перемещений лицом, боком, остановки и поворота лицом в сторону передачи. Передачи мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, спиной, боком и остановки. Передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям. Передачи на точность. Встречная передача сверху двумя руками на точность в пределах 3-х метровой линии. Встречная передача снизу двумя руками в пределах границ площадки. Верхняя прямая подача из-за пределов площадки в левую и в правую стороны. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

**Специальная физическая подготовка.** Прыжки через скакалку. Прыжки через барьеры, с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальную и максимальную высоту. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях. Эстафеты с различными

перемещениями и чередованием кувырков вперёд и назад. Игра в волейбол 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без. Эстафеты с преодолением препятствий. Нападающие удары из трудных положений. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий. Многократное повторение упражнений в беге, в прыжках, технико- тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

**Тактическая подготовка.** Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения нападающего удара. Выбор способа отбивания мяча через сетку: верхней, нижней передачей, одной рукой, на месте, в прыжке. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи, обманной передачи. Выбор способа приёма мяча от подачи или другой атаки соперника (сверху или снизу). Подготовка и участие в соревнованиях по волейболу различного уровня.

### 3. Тематическое планирование

Месяц	Неделя	№ урока	Тема урока
Сентябрь	1	1	Физическая культура и спорт в России.
	2	2	Развитие волейбола в России.
	3	3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.
	4	4	Правила игры в волейбол.
Октябрь	5	5	Общеразвивающие упражнения без предметов.
	6	6	Упражнения с набивным мячом.
	7	7	Акробатические упражнения.
	8	8	Упражнение в висах и упорах.
	9	9	Легкоатлетические упражнения.
Ноябрь	10	10	Подвижные игры и эстафеты.
	11	11	Специальные упражнения для развития быстроты.



	12	12	Специальные упражнения для развития ловкости.
Декабрь	13	13	Техника игры в волейбол.
	14	14	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.
	15	15	Приём мяча сверху двумя руками.
	16	16	Техника передвижения.
Янв.	17	17	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).
	18	18	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.
	19	19	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.
Февраль	20	20	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.
	21	21	Кувырок вперед, назад, в сторону.
	22	22	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.
Март	23	23	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.
	24	24	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.
	25	25	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.
	26	26	Прием подачи и первая передача в зону нападения.
Апрель	27	27	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».
	28	28	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.
	29	29	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.
	30	30	Тактические действия в защите
Май	31	31	Тактические действия в нападении
	32	32	Тренировочная игра
	33	33	Тренировочная игра.
	34	34	Тренировочная игра.

## Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2	Развитие футбола в России.	1	1	-
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1	1	-
4	Правила игры в волейбол.	1	1	-
5	Общая и специальная физическая подготовка.	9	-	9
6	Техника игры в волейбол.	12	-	12
7	Тактика игры в волейбол.	9	1	8
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>

### Учебно-методическое обеспечение:

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.