Рабочая программа «Волейбол» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 8 имени Бусыгина М.И.» с учетом рабочей программы воспитания школы.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных - игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Программа предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических занятий и соревновательной практики. На теоретических занятиях учащимся сообщаются основные сведения по истории развития волейбола, современному состоянию и перспективах развития игры, основам техники, тактики, основам спортивной тренировки по волейболу. На практических занятиях учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр.

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

Соревновательная практика проводится в целях формирования у учащихся навыков показа, объяснения упражнений, овладение навыками обучения приемам игры, овладения первоначальными навыками судейства. Проводится контроль и проверка усвоения знаний.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

- 1. Обшие основы волейбола.
- 2. Основы техники и тактики волейбола.
- 3. Методика обучения технике игры.
- 4. Методика обучения основам тактики игры.
- 5. Основы физической подготовки в волейболе.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях сориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам. Программа рассчитана на возраст 11-18 лет.

Программа реализуется в три этапа. Первый год обучения - начальная подготовка; второй год обучения - углубленное обучение технике игры; третий год обучения - совершенствование технической и углубленное обучение тактической подготовки, психологическая подготовка; четвёртый год обучения - совершенствование технико- тактической, психологической и специальной физической подготовки.

Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Периодичность - два раза в неделю по два учебных часа.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Тематическое планирование

| No_ | Наименование раздела, темы | часов | | Всег | 6 | | 7 | | | | | | |
|---------|----------------------------------|-------|-----|------|---|--|---|--|--|--|--|--|--|
| Π / | | | | O | | | | | | | | | |
| П | | Теори | - | часо | | | | | | | | | |
| | | Я | ика | В | | | | | | | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | | | 5 | | | | | | | | | |
| | - история волейбола; | 1 | | | | | | | | | | | |
| | - изучение техники игры; | 1 | | | | | | | | | | | |
| | - техника безопасности при | 2 | | | | | | | | | | | |
| | тренировках; | 1 | | | | | | | | | | | |
| | - изучение тактики, правил игры. | | | | | | | | | | | | |
| 2 | ОФП | | | 26 | | | | | | | | | |
| | - Kpocc: | | | | | | | | | | | | |
| | бег в равномерном темпе; | | 1 | | | | | | | | | | |
| | бег по пересеченной местности; | | 1 | | | | | | | | | | |
| | бег с препятствиями; | | 1 | | | | | | | | | | |
| | бег с изменениями направления; | | 1 | | | | | | | | | | |
| | бег – преследования; | | 1 | | | | | | | | | | |
| | бег с изменением темпа. | | 1 | | | | | | | | | | |
| | - Прыжковые упражнения: | | | | | | | | | | | | |
| | прыжки с отягощениями; | | 2 | | | | | | | | | | |
| | многоскоки; | | 2 | | | | | | | | | | |
| | прыжки с препятствиями; | | 2 | | | | | | | | | | |
| | прыжки с изменениями | | 2 | | | | | | | | | | |
| | направления; | | 2 | | | | | | | | | | |
| | прыжки из различных исходных | | | | | | | | | | | | |
| | положений. | | 2 | | | | | | | | | | |
| | - Силовая подготовка: | | 2 | | | | | | | | | | |
| | Работа на снарядах; | | 2 | | | | | | | | | | |
| | с гантелями, со штангой; | | 2 | | | | | | | | | | |
| | на перекладине; | | 2 | | | | | | | | | | |
| | параллельные и разновысокие | | | | | | | | | | | | |
| | брусья; | | | | | | | | | | | | |
| | упражнения на шведской стенке. | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Техническая подготовка | | | 48 | | | | | | | | | |
| | - Передача мяча: | | | | | | | | | | | | |
| | Нижний прием мяча; | | 2 | | | | | | | | | | |
| | Верхний прием мяча; | | 2 | | | | | | | | | | |

| | П | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| 1 1 | Попеременный прием мяча; | 2 | | | | | | | | | | | |
| | Боковые приемы мяча; | 2 | | | | | | | | | | | |
| | Передачи из различных исходных | 2 | | | | | | | | | | | |
| | положений. | | | | | | | | | | | | |
| | - Работа в парах: | 2 | | | | | | | | | | | |
| | На месте; | 2 | | | | | | | | | | | |
| | Вперед, назад; | 2 | | | | | | | | | | | |
| | Боком, приставными шагами; | 2 | | | | | | | | | | | |
| | Работа а парах из различных | | | | | | | | | | | | |
| | исходных положений. | | | | | | | | | | | | |
| | - перемещение; | | | | | | | | | | | | |
| | - нижняя передача; | 2 | | | | | | | | | | | |
| | - Подача верхняя и нижняя: | 2 | | | | | | | | | | | |
| | Нижняя прямая подача с 6 метров; | 2 | | | | | | | | | | | |
| | Нижняя прямая подача с 9 метров; | 2 | | | | | | | | | | | |
| | Нижняя боковая подача с 6 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | метров; | 2 | | | | | | | | | | | |
| | Нижняя боковая подача с 9 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | метров; | 2 | | | | | | | | | | | |
| | Верхняя прямая подача с 6 метров; | 2 | | | | | | | | | | | |
| | Верхняя прямая подача с 9 метров; | | | | | | | | | | | | |
| | Верхняя боковая подача; | 1 | | | | | | | | | | | |
| | Силовая подача; | 1 | | | | | | | | | | | |
| | Силовая подача 3-5 метров; | 1 | | | | | | | | | | | |
| | - Нападающий удар: | 1 | | | | | | | | | | | |
| | Нападающий удар из зоны 4, зоны | 1 | | | | | | | | | | | |
| | 2; | | | | | | | | | | | | |
| | Нападающий удар со второй | 1 | | | | | | | | | | | |
| | линии; | 1 | | | | | | | | | | | |
| | Нападающий удар 1 метр; | 1 | | | | | | | | | | | |
| | Нападающий удар взлет; | 1 | | | | | | | | | | | |
| | Нападающий удар боковой; | | | | | | | | | | | | |
| | - Работа у сетки: | 1 | | | | | | | | | | | |
| | В парах; | 1 | | | | | | | | | | | |
| | В тройках; | 1 | | | | | | | | | | | |
| | Командные действия у сетки; | | | | | | | | | | | | |
| | Подбор мяча от сетки. | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 7.1 1 | | 1 | | 1 | I | ı | 1 | I | I | 1 | 1 | |

| | - Блокирование: | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|---------------|----|--|--|--|--|--|----------|
| | Индивидуальный блок; | | | | | | | | İ |
| | Двойной блок; | | | | | | | | İ |
| | Тройной блок. | | | | | | | | İ |
| 4 | Тактическая подготовка | | 44 | | | | | | |
| | - Индивидуальные действия в | | | | | | | | İ |
| | нападении: | 2 | | | | | | | 1 |
| | Из зоны 4; | 2 | | | | | | | 1 |
| | Из зоны 2; | $\frac{1}{2}$ | | | | | | | 1 |
| | Из зоны 3; | $\frac{1}{2}$ | | | | | | | 1 |
| | Из зоны 1; | 2 | | | | | | | 1 |
| | Из зоны 5; | 2 | | | | | | | 1 |
| | Из зоны 6. | | | | | | | | 1 |
| | - Индивидуальные действия в | 1 | | | | | | | 1 |
| | защите: | 1 | | | | | | | |
| | Подбор мяча в зоне 1; | 1 | | | | | | | 1 |
| | Подбор мяча в зоне 2; | 1 | | | | | | | 1 |
| | Подбор мяча в зоне 3; | 1 | | | | | | | |
| | Подбор мяча в зоне 4; | 1 | | | | | | | |
| | Подбор мяча в зоне 5; | | | | | | | | |
| | Подбор мяча в зоне 6. | 1 | | | | | | | |
| | - Групповые действия в | 1 | | | | | | | |
| | нападении: | 1 | | | | | | | |
| | Совершенствование комбинаций в | 1 | | | | | | | |
| | зоне 4; | 1 | | | | | | | 1 |
| | Нападающий удар по линии; | 1 | | | | | | | İ |
| | - Групповые действия в защите: | 1 | | | | | | | İ |
| | Диагональная зашита; | 2 | | | | | | | |
| | Линейная защита; | 1 | | | | | | | |
| | Защита под блоком; | 1 | | | | | | | |
| | Защита после взлета; | 1 | | | | | | | |
| | Защита после нападающего удара | 1 | | | | | | | 1 |
| | под блоком; | 1 | | | | | | | |
| | Защита в зоне 5; | 1 | | | | | | | |
| | - Индивидуальные действия на | 1 | | | | | | | |
| | блокировании: | | | | | | | | |
| | Блокирование в зоне 2; | 1 | | | | | | | <u> </u> |

| | Блокирование в зоне 3; | | 1 1 | | | | | | | | | | | | · |
|----------|---|---|-----------------------------|----------------|-----------|---------------|--|--|-----------|-----------|--|------------|-----------|----------|-----------|
| ' | Блокирование в зоне 3; | | 1 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ' | Блокирование в зоне 4, Блокирование диагональное; | | 1 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 ' |
| ' | Блокирование диагональное, | | 1 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 ' |
| ' | - Групповые действия при | | , † | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 ' |
| ' | блокировании: | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 ' |
| ' | Блокировании. Блокирование в зоне 2; | | į. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 / |
| ' | Блокирование в зоне 2; | | į. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 / |
| ' | Блокирование в зоне 3; | | į. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 / |
| ' | Блокирование в зопе ч, Блокирование диагональное; | | į. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 / |
| ' | Блокирование динейное, | | į. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 ' |
| 5 | Специальная физическая | | | 9 | | | | | 1 | | | | | | · ' |
| | подготовка | | (1 ¹ | ' ' | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 | 1 | 1 | 1] |
| ' | - Упражнения для быстроту рывка | | - I | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 ' |
| ' | и ответных действий: | | · 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 ' |
| ' | Стартовый разгон; | | $(-1)^{-1}$ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 ' |
| ' | Челночный бег. | | į. L | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 [|
| ' | - Упражнения для прыгучести: | | ı 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 [|
| ' | Прыжки с отягощением; | 1 | ₁ 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ' | Прыжки через скакалку. | | į. L | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ' | - Акробатические упражнения: | | ₁ 1 ¹ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 ' | 1 | ' | 1 | 1 | 1 |
| ' | Кувырки; | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 |
| ' | Перекаты. | 1 | l I | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ' | - Упражнения на силу: | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 |
| ' | Упражнения с гантелями; | | , 1 ¹ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ' | С набивными мячами; | | , 1 J | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| <u> </u> | Упражнения со жгутами. | | <u></u> Ι | <u> </u> | ' | <u> </u> | <u> </u> | <u> </u> | ' | ' | <u> </u> ' | <u> </u> ' | ' | <u> </u> | |
| 6 | Интегральная подготовка. | | , J | 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 ' | 1 | ' | 1 | 1 | 1 |
| ' | Игра по упрощенным правилам; | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ' | Игра 3 на 3; | | , 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 |
| ' | Игра 4 на 4; | | , 1 J | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ' | Игра 5 на 5; | | $\frac{1}{1}$ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 ' | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| <u> </u> | Двусторонняя игра. | 1 | 1 1 | | ' | ' | | | ' | ' | | ' | ' | 1 | |
| 7 | Товарищеские встречи. | 1 | 4 | 4 | ' | ' | | | <u> </u> | ' | | <u> </u> | ' | | —— |
| 8 | Контрольные испытания. | 1 | 2 | 2 | ' | ' | | | <u> </u> | ' | | <u> </u> | ' | | —— |
| <u> </u> | Итого | 5 | 139 | 144 | <u> </u> | | <u></u> ' | <u> </u> | <u> </u> | <u> </u> | <u> </u> | <u> </u> | ' | | |