

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**

**Управление образования и архивов**

**Администрации муниципального образования**

**«Муниципальный округ Ярский район Удмуртской Республики»**

**МБОУ Бачумовская средняя общеобразовательная школа**

**РАССМОТРЕНО**

на Методическом  
совете

Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

на Педагогическом  
совете

Протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о. директора

Даниловой И.Ю.

Приказ № 1/3  
от «31» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Курса внеурочной деятельности**

**«Волейбол»**

для обучающихся 10-11 классов

**д.Бачумово 2023 год**

### Пояснительная записка

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 молодежи;
- 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.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- 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.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов 1 раз в неделю, 34 часа в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом

В кружке будут заниматься учащиеся 8-11 классов.

### Цели и задачи программы:

**Цель** программы: создание условий для индивидуального развития и сохранения здоровья детей, и обучение их игре в волейбол.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

#### 1. Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;

- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

## 2. Образовательная:

- - овладение основными техническими и тактическими приемами игры волейбол;

## 3. Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

## Учебный план

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Правила игры и методика судейства	1	-	1	Судейство игр
2	Техническая подготовка волейболистов	1	-	1	тесты
3	Методика тренировки волейболистов	1	-	1	тесты
	<i>Изучение технике игры в волейбол</i>				
	Техника нападения:				
4	перемещения	-	1	1	Во время игры
5	стойки	1	1	2	Во время игры
6	подачи	1	1	2	На соревнованиях

7	передачи	-	1	1	На соревнованиях
8	нападающие удары	1	2	3	На соревнованиях
	Техника защиты:				
9	перемещения	1	2	3	На соревнованиях
10	прием мяча	1	1	2	Во время игры
11	блок	1	1	2	
	<i>Изучение тактики игры в волейбол:</i>				
	Тактика нападения:				
12	индивидуальные действия	-	2	2	Во время игры
13	групповые действия	1	1	2	На соревнованиях
14	командные действия	-	2	2	На соревнованиях
	Тактику защиты:				
15	индивидуальные действия	1	1	2	На соревнованиях
16	групповые действия	-	1	1	На соревнованиях
17	командные действия	-	2	2	На соревнованиях
18	Игра по правилам с заданием	1	3	4	Во время игры
	Итого	12	22	34	

### Содержание программы

№	дата	Содержание	Краткое описание
1		Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу Упрощенные правила игры Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикауляция.
2		Техническая подготовка волейболиста	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
3		Методика тренировки волейболистов	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств

			при обучении технике.
4		Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
5		Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег).
6		Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег).
7		Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте
8		Стартовые стойки	Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка
9		Стартовые стойки	Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка
10		Обучение технике прямых и боковых подач	- подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче;
11		Обучение укороченной подачи	специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность;
12		Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	- подводящие упражнения для обучения: - с набивными мячами, с баскетбольными мячами; - специальные упражнения в парах на месте; - специальные упражнения в парах с перемещением; - специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки
13		Обучение технике нападающих ударов	- подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения

			напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом
14		Обучение технике нападающих ударов	- упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами;
15		Обучение технике нападающих ударов	- специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку;
16		Обучение технике приема мяча с падением	на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь
17		Обучение технике приема подач	упражнения для обучения перемещению игрока; - имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения);
18		Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; - имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); - имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);
19		Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); - упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)
20		Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом

21		Обучения индивидуальным тактическим действиям	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений
22		Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом
23		обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.
24		Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.
25		Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.
26		Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.
27		Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием.
28		Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием.
29		Обучение командным действиям в защите	Учебная игра с заданием.
30		Обучение командным действиям в защите	Учебная игра с заданием.
31		Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра
32		Обучения взаимодействиям	Передача мяча одной рукой в



		нападающего и пасующего	прыжке. Учебная игра.
33		Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.
34		Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.

### Планируемые результаты обучения

Занимаясь волейболом в школе, учащиеся получают сведения по истории развития волейбола, знакомятся с правилами игры, основами методики обучения и тренировки, методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки. Они получают также знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма. На занятиях по волейболу учащиеся укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство. Поскольку выполнение отдельных игровых приемов волейбола не связано с проявлением больших усилий, с резкими движениями и статической работой, то эти приемы можно использовать для занятий в специальных учебных подгруппах.

### Календарный учебный график

Наименование группы /год обучения	Срок учебного года(продолжительность обучения, даты начала и окончания учебных периодов/этапов)	Кол-во занятий в неделю, продолжит. Одного занятия (мин.)	Наименование дисциплин(модуля,раздела)	Всего ак.ч. в год	Ко-во ак.ч. в неделю
1 группа	С 1 сентября по 25 мая (36 уч.нед) Занятия не проводятся в праздничные дни	1 занятие по 40 мин.(1 ак.ч.)	Физкультурно-спортивное направление	34	1

### Условия реализации программы

Для реализации программы имеется спортивный зал(каб.№16) , волейбольный мяч, волейбольная сетка, информационные ресурсы

Форма аттестации:

Выступление на соревнованиях по волейболу : школьных, районных, республиканских.

### **Оценочные материалы:**

В конце учебного года проводится анкетирование с учащимися и их родителями. Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе в начале года и в конце.

#### **Оценка уровня технической подготовки.**

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

Для оценки **техники владения мячом** при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

Технико-тактические **навыки в подачах** должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

Для **оценки навыка в атакующем ударе** используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

**Для оценки гибкости:** измерение величины наклона вперед

**Для оценки ловкости:** комплексное упражнение, включающее бег, перекаты, упражнение на равновесие и координацию движений; тест Моторина, измеряющего величину поворота туловища и ног в прыжке (при приземлении).

**Для оценки выносливости:** комплексный тест, включающий в себя имитационные действия нападающего удара и блокирования (перемещения и прыжки с выбиванием и вырыванием мяча из держателей, установленных на сетке) имитации защитных действий (падение-перекат на спину).

### **Методическое обеспечение :**

Применение индивидуальной, групповой и командной формы работы

#### **Список литературы:**

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-

- Спорт, 2008(Правила соревнований)  
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск:  
СибГАФК, 2009  
3. Интернет- ресурсы

Приложение №1

**Тема «Волейбол».**

- 1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...**  
а) нижняя передача мяча двумя руками;  
б) нижняя передача одной рукой;  
в) верхняя передача двумя руками.
- 2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...**  
а) на все пальцы обеих рук; в) на ладони;  
б) на три пальца и ладони рук; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.
- 3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...**  
а) на сомкнутые предплечья;  
б) на раскрытые ладони;  
в) на сомкнутые кулаки.
- 4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...**  
а) прием игроком стойки волейболиста;  
б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;  
в) своевременное сгибание и разгибание ног.
- 5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...**  
а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;  
б) полусогнутыми руками;  
в) полным выпрямлением рук и ног.
- 6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...**  
а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;  
б) расстоянии 30-40 см выше головы;  
в) уровне груди;
- 7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?**  
а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.  
б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.  
в) Прием на все пальцы рук.
- 8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?**  
а) Сверху двумя руками.  
б) Снизу двумя руками.  
в) Одной рукой снизу.
- 9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?**  
а) Охлаждать поврежденный сустав.  
б) Согреть поврежденный сустав.  
в) Обратиться к врачу.
- 10. Размер волейбольной площадки и названия линий.**  
а) 18 x 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения;  
б) 24 x 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая;

- в) 18 х 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты;  
г) 18 х 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёхочковая, штрафная;

**11. Какой подачи не существует?**

- а) Одной рукой снизу. в) Верхней прямой.  
б) Двумя руками снизу. г) Верхней боковой.

**12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...**

- а) одной ногой;  
б) обеими ногами.

**13. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?**

А) 6 В) 5

Б) 8 Г) 9

**14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.**

- а) 1, 3, 7, 9;  
б) 1, 2, 5, 7, 10;  
в) 2, 4, 5, 6, 8.

**15. Какова высота сетки для мужчин?**

А) 2 м 43 см

В) 2 м 64 см

С ) 2 м 46 см

**16. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:**

А) ударить по мячу прямыми руками

В) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча

С) подойти под мяч и сыграть за счет ног

**17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...**

- а) двух партий;  
б) трех партий;  
в) пяти партий.

**18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?**

- а) До 15 очков.  
б) До 20 очков.  
в) До 25 очков.

**19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?**

- а) Допускается.  
б) Не допускается.  
в) Допускается с согласия команды соперника.

**20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?**

- а) Одно.  
б) Два.  
в) Три.

**21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...**

- а) подача считается проигранной;
- б) подача повторяется этим же игроком;
- в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

**22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...**

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной.

**23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...**

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается.

**24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?**

- а) Шесть.
- б) Десять.
- в) Двенадцать.

**25. Либеро – это...**

- а) судья в) игрок
- б) секретарь г) тренер

**26. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...**

- а) беговые упражнения;
- б) упражнения с мячом;
- в) силовые упражнения.

**27. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**

- а) 15:13;
- б) 25:26;
- в) 27:29.

**28. Стойка волейболиста помогает игроку ...**

- а) быстро переместиться «под мяч»;
- б) следить за полетом мяча;
- в) выполнить нападающий удар.

**29. Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?**

- А) игрок ударил несколько раз мячом об пол
- Б) заступил ногой пространство площадки
- В) выполнил прыжок перед подачей
- Г) подачу подавал за 2 метра от площадки

**30. Высота волейбольной сетки для женских команд:**

- а) 2м 44см в) 2м 25см
- б) 2м 43см г) 2м 24см

1.	В	11.	б	21.	а
2.	а	12.	б	22.	б
3.	б	13.	а	23.	б
4.	б	14.	а	24.	В
5.	В	15.	а	25.	В
6.	а	16.	В	26.	б
7.	В	17.	В	27.	В
8.	б	18.	а	28.	а
9.	б	19.	б	29.	б
10.	а	20.	б	30.	Г