

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 16 г. Сыктывкара с углубленным изучением отдельных предметов»  
(МАОУ СОШ №16)  
«Откымын предмет пыдісянь велодан сыктывкарса 16 №-а шөр школа»  
муниципальной асьюралана велодан учреждение  
(«16№-а ШШ» МАВУ)

Принято  
на Педагогическом совете  
МАОУ «СОШ № 16»  
протокол № 1  
от «31» августа 2022 г.

«Утверждаю»  
директор МАОУ «СОШ № 16»  
\_\_\_\_\_ Т.М. Поповцева  
Приказ от 31 августа 2022 г.  
№ 01-11/294

Программа курса внеурочной деятельности

**«Волейбол»**

Направление: спортивно-оздоровительное  
Для учащихся 15-17 лет  
Срок реализации – 1 год обучения

**Составитель:**  
Белугина Виктория Евгеньевна,  
учитель физической культуры

Сыктывкар, 2022

## 1. Пояснительная записка.

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии Уставом МАОУ «СОШ № 16», с Положением о рабочей программе курса внеурочной деятельности МАОУ «СОШ № 16».

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» имеет спортивно-оздоровительное направление.

**Актуальность программы:** актуальность программы «Волейбол» определяется запросом со стороны детей, желающих научиться играть в волейбол или совершенствовать своё мастерство в этой игре.

**Отличительные особенности программы.** Настоящая программа направлена с одной стороны на занятие волейболом как видом спорта, с другой стороны на формирование здорового образа жизни детей и подростков, профилактику безнадзорности и правонарушений среди подростков. Она имеет направленный, воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Волейбол позволяет решить проблему занятости детей свободного времени, в пробуждении интереса у детей к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся при формировании полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Адресат:** программа «Волейбол» адресована учащимся 15-17 лет. Набор на программу «Волейбол» осуществляется на основании личного письменного заявления учащихся 15 – 17 лет. Условия набора учащихся: для обучения принимаются все желающие дети, имеющие медицинское заключение.

Количество учащихся в спортивной секции 20-25 человек.

**Сроки реализации.** Реализация программы рассчитана на 1 год обучения. Общий объем часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для усвоения программы, составляет - 72 часа теоретических и практических занятий.

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации образовательного процесса** – групповая.

**Виды занятий:** тренировочные, беседы, учебные игры, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры.

**Режим занятий:** учащиеся имеют одно занятие в неделю; продолжительность занятия – два академических часа с 10-минутным перерывом между ними. Длительность одного академического часа составляет 40 мин., что соответствует требованиям СП. 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### 1.1. Цель программы:

Развитие личностного спортивного потенциала учащегося, его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям спортивной игры волейбол.

#### **Задачи программы:**

##### Обучающие:

1. овладение учащимися знаниями в области волейбола и усвоения правил игры;
2. овладение учащимися основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по волейболу;
3. всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

##### Развивающие:

1. совершенствование и развитие необходимых физических качеств: выносливости, быстроты, сообразительности, ловкости;
2. развитие самодисциплины, самоконтроля;
3. развитие волевых качеств учащихся;
4. повышение общего уровня культуры;
5. укрепление здоровья;

6. расширение спортивного кругозора детей;
7. овладение опытом соревновательной деятельности.

Воспитательные:

1. профилактика асоциального поведения;
2. ориентация на общечеловеческие ценности и поведения в соответствии с морально эстетическими нормами и правилами;
3. воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности.

## 1.2. Содержание программы

### 1.2.1. Учебный план

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Правила игры.	2	2	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	24	-	24
4.	Техника игры.	18	4	14
5.	Тактика игры.	18	4	14
6.	Инструкторская и судейская практика.	3	1	2
7.	Промежуточная аттестация.	4	1	3
8.	Итоговое занятие.	2	-	2
	<b>Всего по программе</b>	<b>72</b>	<b>13</b>	<b>59</b>

### 1.2.2. Содержание учебного плана

#### 1. Раздел «Вводное занятие».

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление учащихся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

#### 2. Раздел «Правила игры».

Теория: Изучение техники игры. Техника перемещений. Бег, ходьба, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты. Приставные шаги. Прыжки. Остановка. Поворот. Техника нападения. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Прием мяча сверху. Прием мяча снизу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча руками.

#### 3. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка».

Практика: Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций. Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры.

#### 4. Раздел «Техника игры».

Передачи. Передача мяча сверху. Изучение бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Изучение одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Поддача в прыжке. Техника защиты. Стойка с выставленной ногой вперед. Стойка с расположением стоп на одной линии. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств.

#### 5. Раздел «Тактика игры».

Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Блокирование. Прием мяча в движении. Изучение тактики игры. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия: «отдай мяч выходи». Индивидуальные тактические действия.

#### 6. Раздел «Инструкторская и судейская практика».

Тактика защиты. Товарищеская встреча. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия. Групповое блокирование по ходу. Блокирование с переводом мяча в зону. Групповое блокирование. Подстраховка. Переключения. Товарищеская встреча.

### **7. Раздел «Промежуточная аттестация».**

Зачет.

### **8. Раздел «Итоговое занятие».**

Подведение итогов года. Соревнования.

## **1.2. Планируемые результаты**

### **Предметные результаты:**

1. Получат знания правил игры в волейбол.
2. Овладеют техническими приемами и тактическими действиями по волейболу.
3. Овладеют опытом соревновательной деятельности.
4. Обучаться командным тактическим действиям.
5. Овладеют опытом судейства соревнований по волейболу.

### **Личностные результаты:**

1. Овладеют способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу;
2. Овладеют широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
3. Овладеют способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Метапредметные результаты:**

1. Научатся самостоятельно определять цель своего обучения;
2. Научатся самостоятельно планировать пути достижения цели, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;
3. Научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности;
5. Научатся организовывать сотрудничество и совместную деятельность с командой;
7. Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

## **2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Материально-техническое обеспечение:**

- наличие спортивного зала (занятия ведутся на базе МАОУ «СОШ №16» - наличие спортивного инвентаря: волейбольные мячи, волейбольная сетка, стойки, для физической подготовки - скакалки, резиновые и набивные мячи.

### **2.2. Методы обучения:**

Учебно-тренировочное занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной - разминка;
- основной - обучение игровым приемам и совершенствование их;
- заключительной - завершение урока со снижением работоспособности, подведение итогов занятия.

При общем ознакомлении с игровыми приемами могут быть использованы методы обучения: рассказ, показ, объяснение.

Используются такие методы обучения:

- метод расчлененного упражнения с последовательным объединением частей в целое;
- метод целостного упражнения с избирательным выполнением деталей.

Соревнования регулярно проводятся на тренировочных занятиях, используются игровая и соревновательный методы.

### **2.3. Формы контроля, промежуточная аттестация.**

#### **Формы контроля:**

- учебные игры;
- участие в соревнованиях.

#### **Промежуточная аттестация:**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета, который предполагает сдачу учащимися нормативов по общей физической и технической подготовке и теоретического тестирования (Приложение № 1).

### **2.4. Список литературы.**

#### **Список литературы для учителя:**

1. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 2006.
2. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995.
3. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000.
4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998.
5. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отборов спортивные школы по волейболу. М., 1991.
6. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004.
7. Медицинский справочник тренера. М., 2006.
8. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.
9. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1999.

#### **Список литературы для учащихся:**

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 2004.
3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002.
4. Энциклопедия «Аванта +», 2000.

**1. Нормативы по общей физической подготовке**

Содержание требований (вид испытаний)	единица измерения	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
Бег 30 м с высокого старта	секунд	6,0	5,6	5,1
Челночный бег 4*10 м	секунд	11,2	10,4	10,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	9	13	19
Прыжок в длину с места	см	155	165	175
Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега	см	22	28	32
Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, из положения сидя	м	3,0	4,0	5,0
Прыжки на скакалке за 25 секунд	кол-во раз	58	60	62
Баллы за каждый пункт	баллы	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>
Минимальный балл по разделу	баллы	<b>35</b>		
Максимальный балл по разделу	баллы	<b>105</b>		

**2. Контрольные нормативы по основам технической подготовки**

№	Контрольные нормативы	единица измерения	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра	кол-во раз	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра	кол-во раз	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м	кол-во раз	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	кол-во раз	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	кол-во раз	1	2	3
6	Нижние передачи над собой	кол-во раз	10	15	20
7	Верхние передачи над собой	кол-во раз	10	15	20
	Баллы за каждый пункт	баллы	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>
	Минимальный балл по разделу	баллы	<b>35</b>		
	Максимальный балл по разделу	баллы	<b>105</b>		

### 3. Теоретическое тестирование

1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в...

- а) США
- б) Канаде
- в) Японии
- г) Германии

2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...

- а) 2
- б) 3
- в) 5
- г) 6

3. Двойной шаг, но только с фазой полёта в конце движения, в волейболе обозначается как...

- а) шаг
- б) прыжок
- в) скачок
- г) падение

4. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приёме мяча сверху в волейболе?

- а) круг
- б) треугольник
- в) трапецию
- г) ромб

5. Укажите полный состав волейбольной команды:

- а) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач...
- б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач...
- в) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач...
- г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач...

6. Можно или нет вносить изменения в протокол, подписанный тренером и капитаном волейбольной команды?

- а) Да
- б) Нет
- в) Иногда
- г) По праздникам

7. «Либеро» в волейболе - это...

- а) Игрок защиты
- б) Игрок нападения
- в) Капитан команды
- г) Запасной игрок

8. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- а) Произвольно
- б) По часовой стрелке
- в) Против часовой стрелки
- г) По указанию тренера

9. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?

- а) Да, по указанию тренера
- б) Нет
- в) Да, по указанию судьи
- г) Да, но только в начале каждой партии

10. Ошибками в волейболе считаются...

- а) «Три удара касания»
- б) «Четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»

- в) Игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча  
 г) Мяч соприкоснулся с любой частью тела
- 11. Команде засчитывается ошибка блокирования в волейболе, если...**
- а) Блокирующий один раз коснулся мяча в ходе одного действия  
 б) Блокирующий несколько раз коснулся мяча в ходе одного действия  
 в) **В блоке принимает участие игрок задней линии или «либеро»**  
 г) Игрок перенёс руки над сеткой на площадку соперника, не создавая помехи атакующему игроку
- 12. Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то...**
- а) Оба удаляются с площадки  
 б) Подача считается выполненной  
 в) **Подача переигрывается**  
 г) Считается у команды 2 касания
- 13. Волейбольная сетка имеет...**
- а) Ширину 1м 25см, длину – 10м  
 б) Ширину 1м 15см, длину – 10,5м  
 в) Ширину 1м 10см, длину – 11м  
 г) **Ширину 1м, длину – 9,5м**
- 14. Высота волейбольной сетки для мужских команд:**
- а) 2м 44см  
 б) **2м 43см**  
 в) 2м 25 см  
 г) 2м 24 см
- 15. Высота волейбольной сетки для женских команд:**
- а) 2м 44см  
 б) 2м 43см  
 в) 2м 25 см  
 г) **2м 24 см**
- 16. Волейбольная площадка имеет размеры:**
- а) 18м на 8м  
 б) **18м на 9м**  
 в) 19м на 9м  
 г) 20м на 10м
- 17. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке:**
- а) 5  
 б) **6**  
 в) 7  
 г) 8

#### Правильные ответы

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Ответ	А	Г	В	Б	Г	Б	А	Б	Г	Б	В	В	Г	Б	Г	Б	Б

#### Результаты тестирования:

- 20 баллов – 15 – 17 правильных ответов  
 10 баллов – от 10 до 14 правильных ответов  
 5 баллов - менее 10 правильных ответов