

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Атагайская средняя общеобразовательная школа»**

**РАССМОТРЕНА:**

МО классных

руководителей

протокол от «30»08.2023г.№1

**УТВЕРЖДЕНА:**

приказом директора

от «30».08.2023г. № 141 -од

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

**Адресат программы:**

обучающиеся 12-18 лет.

**Срок реализации:** два года.

**Уровень:** базовый

**Разработчик программы:**

Сурмин В.В., педагог

дополнительного образования:

р.п. Атагай, 2023

## **Пояснительная записка**

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей волейбола.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Актуальность программы**

Выбор спортивной игры - волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

**Задачи программы:**

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния
- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;



## 5. Содержание программы

### **Тематика занятий: Теория (4 часа).**

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол.

### **Техническая подготовка (84 часа).**

*Овладение техникой передвижения и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.*

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача; нижняя прямая подача; подача нижняя боковая; прием мяча, отраженного сеткой.

### **Тактическая подготовка(40 часов)**

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

### **Общеспортивная подготовка (на каждом занятии)**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

### **Соревнования (8 часа)**

Принять участие в соревнованиях с родителями, со школами в районе (при улучшении обстановки по коронавирусу). Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

### **Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 1 раза в год (май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

### **Контрольные испытания.**

#### **Общефизическая подготовка.**

Бег 30 м бх5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

#### **Техническая подготовка.**

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток. Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подачи. Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

**Тактическая подготовка.** Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

## **6. Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

- знание истории возникновения игры волейбол;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие общественной и спортивной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, спортивной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками в команде;
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений по волейболу, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты освоения программы курса обучающихся должны знать:**

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий

- физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
  - правила игры;
  - технику и тактику игры в волейбол;
  - строевые команды;
  - методику судейства учебно - тренировочных игр;
- должны уметь:**
- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
  - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
  - выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
  - выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
  - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
  - осуществлять судейство соревнований по волейболу;

## **7. Организационно – педагогические условия.**

### **Материально- технические условия**

Занятия секции волейбол проходят в спортивном зале школы площадью 10,5×22.0, при нем есть снарядная, раздевалки для девочек и мальчиков, туалет.

Спортзал светлый, осуществляется режим проветривания.

Есть тренерская, в которой находится компьютер, принтер, 5 стульев, шкаф, 2 учительских стола.

### **Учебно – методическое обеспечение программы.**

Волейбольных мячей в достатке.

### **Литература:**

1. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/под редакцией Беляева А.В., Савина М.В., - М.: «Физкультура, образование, наука», 2000 г.
2. Волейбол. Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
3. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
4. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
5. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.



№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4	4
2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4
3	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
4	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
5	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6

### Тестовые задания по волейболу

№	Вопросы	Ответы
1	Кто является создателем игры волейбол?	А. Елмери Бери
		Б. Рубен Акост
		В. Уильям Морган
		Г. Анатолий Эйнгорн
2	Что означает слово «волейбол»?	А. Летающий мяч
		Б. Скользящий мяч
		В. Прыгающий мяч
		Г. Удар с лету
3	Размеры игрового поля в волейбол?	А. 19х34
		Б. 12х24
		В. 15х30
		Г. 9х18
4	Высота сетки у мужчин и у женщин?	А. 2.48; 2.30
		Б. 2.50; 2.10
		В. 2.43; 2.24
		Г. 2.20; 2.00
5	Сколько игроков может находиться на площадке во время игры?	А. 6
		Б. 12
		В. 9
		Г. 5
6	Во время игры команда получает очко?	А. при успешном приземлении мяча на площадку соперника.
		Б. команда соперника совершает ошибку
		В. команда соперника получает замечание
		Г. все ответы верны
7	Партия считается выигранной, если...	А. команда первая набирает 30 очков
		Б. команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка
		В. команда, которая больше наберет очков за определенное время
		Г. команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка
8	Сколько раз можно коснуться мяча на площадке?	А. 3 раза
		Б. 1 раз

		В. 4 раза
		Г. сколько угодно
9	Какой подачи нет в волейболе?	А. закручивающая подача
		Б. верхняя прямая
		В. подача в прыжке
		Г. нижняя прямая
10	Игра в волейболе начинается.	А. с подачи
		Б. с броска
		В. с переброса
		Г. с передачи
11	Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи?	А. нет, не может
		Б. мяч могут принять только игроки в 5, 6 и 1 зоне

		В. любой игрок может принять мяч
		Г. да, может
12	Переход игроков осуществляется...	А. произвольно
		Б. по часовой стрелке
		В. против часовой стрелке
		Г. куда покажет тренер
13	Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи?	А. касание мяча
		Б. прием мяча
		В. отбивание мяча
		Г. все ответы верны
14	Цель игры в три касания?	А. таковы правила игры
		Б. для разыгрывания мяча
		В. подготовка к нападающему удару
		Г. запутать соперника.
15	Как называется свободный защитник?	А. Фигаро
		Б. Либоро
		В. Лимеро
		Г. Лидеро