

Управление образования и молодежной политики
городского округа город Бор Нижегородской области

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Линдовская средняя школа

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 27.08.2025г



УТВЕРЖДЕНО
Приказ
№ 210-од от 29.08.2025
_____/ И.А. Яковлева

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

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 10 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Давыдов Антон Викторович,

Должность: учитель физической культуры

с.Линда
2025 г.

Оглавление:

1. Пояснительная записка.....	3-5
2. Учебный план.....	6
3. Содержание программы.....	7-13
4. Календарный учебный график.....	14
5. Форма контроля.....	15
6. Оценочные материалы.....	15
7. Методическое обеспечение.....	16
8. Воспитательный компонент.....	17-21
9. Условия реализации программы.....	22-23
10. Информационное обеспечение (список литературы).....	24

1. Пояснительная записка

Образовательная программа дополнительного образования детей «Волейбол» составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных секций школы по подготовке обучающихся к соревнованиям, а также их стремлению к овладению правил спортивной игры волейбол и физическому совершенствованию через здоровый образ жизни.

Направленность: физкультурно – спортивная.

Уровень освоения: общекультурный.

Актуальность: потребности современных детей и их родителей – это решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, и эффективное решение актуальных проблем для укрепления здоровья, а также повышения работоспособности организма в соответствии социальному заказу общества.

Педагогическая целесообразность: совершенствовать умения и навыки и популяризация спортивной игры для привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым

чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост школьников.

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному
- от частного к общему
- с использованием технологий личностно – ориентированного подхода в обучении

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Целью программы «Волейбол» является формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи: 1-го полугодия обучения

Обучающие: обучение и совершенствование технических и тактических действий в волейболе.

Развивающие: развитие специальных, физических и волевых качеств, укрепление здоровья и повышение работоспособности организма.

Воспитательные: воспитание силы воли, мужества, стойкости, а также чувства патриотизма, товарищества, дружбы.

Задачи: 2-го полугодия обучения

Обучающие: обучение и совершенствование технических и тактических действий в волейболе.

Развивающие: развитие специальных, физических и волевых качеств, укрепление здоровья и повышение работоспособности организма.

Воспитательные: воспитание силы воли, мужества, стойкости, а также чувства патриотизма, товарищества, дружбы.

Уровень программы: базовый

Виды занятий: тренировки, соревнования, беседы.

Ожидаемый результат программы: 1-го полугодия

- знать правила спортивной игры волейбол;
- знать основные технические и тактические приемы и действия в игре;
- уметь правильно применять основные технико – тактические приемы и действия;
- знать и уметь выполнять индивидуальные и командные действия при приеме мяча, в нападении и защите;
- уметь выполнять упражнения, для повышения уровня общей физической подготовленности;
- уметь выполнять приемы самоконтроля и закаливания организма;
- знать достижения выдающихся спортсменов и историю развития волейбола в России и за рубежом;
- участвовать в школьных, районных, городских соревнованиях, турнирах по волейболу.

Ожидаемый результат программы: 2-го полугодия

- знать правила спортивной игры волейбол;
- знать основные технические и тактические приемы и действия в игре;
- уметь правильно применять основные технико – тактические приемы и действия;
- знать и уметь выполнять индивидуальные и командные действия при приеме мяча, в нападении и защите;
- уметь выполнять упражнения, для повышения уровня общей физической подготовленности;
- уметь выполнять приемы самоконтроля и закаливания организма;
- знать достижения выдающихся спортсменов и историю развития волейбола в России и за рубежом;
- участвовать в школьных, районных, городских соревнованиях, турнирах по волейболу.

2. Учебный план

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Волейбол»
Срок реализации – 1 год

Модуль	Часы	Промежуточная аттестация
Модуль 1 полугодия	30	2
Модуль 2 полугодия	34	2
Итого:	64	4
	68	

3.Содержание программы

Название раздела, темы	всего	Количество часов				Формы аттестации/контроля
		1-е полугодие		2-е полугодие		
		теория	практика	теория	практика	
Общие основы волейбола. Правила поведения и техники безопасности. Правила игры.		2	-	2	-	зачёт на знание теоретических вопросов;
Общефизическая подготовка		2	4	2	4	прохождение тестов
Специальная подготовка		2	4	2	4	прохождение тестов
Техническая подготовка		2	4	2	4	прохождение тестов
Тактическая подготовка		2	4	2	4	прохождение тестов
Игровая подготовка		2	2	2	6	прохождение тестов
Промежуточная аттестация			2		2	комплексная работа
Всего	68	12	20	12	24	

Теория Теоретические сведения

- Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу;
- Последовательность обучения волейболистов;
- Становление волейбола как вида спорта; Общие основы волейбола;
- Правила игры и методика судейства соревнований;
- Эволюция правил игры по волейболу;
- Упрощенные правила игры;
- Действующие правила игры;

- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.

Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки

Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения;
- подбор упражнений для развития взрывной силы;
- подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

Техническая подготовка

Техника выполнения нижнего приема

Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при

выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нападающего удара

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема «набегания» в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

Тактическая подготовка

Обучение и совершенствование индивидуальных действий:

- Совершенствование тактики нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;

- Совершенствование технико – тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).

- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).

- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение технике передаче в прыжке:

- «Откидке», отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

Игровая подготовка

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

Практика

Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки

Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения;
- подбор упражнений для развития взрывной силы;
- подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

Техническая подготовка

Техника выполнения нижнего приема

Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нападающего удара

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема «набегания» в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

Тактическая подготовка

Обучение и совершенствование индивидуальных действий:

- Совершенствование тактики нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Совершенствование технико – тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение технике передачи в прыжке:

- «Откидке», отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

Игровая подготовка

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

4.Календарный учебный график

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1				2					
2						2	2		
3			2						
4									2
5									

6		2						2	
7									
8	2			2					
9						2	2		
10			2						2
11									
12					2				
13		2						2	
14									
15	2			2					
16						2	2		
17			2						
18									2
19					2				
20		2						2	
21									
22	2			2					
23							2		
24			2						
25									
26					2				
27		2						2	
28									
29	2								
30							2		
31									
	8	8	8	8	6	6	10	8	6
Итого:68									

5.Форма контроля

Для оценки разносторонней физической подготовки и уровня освоения программы проводятся контрольные нормативы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Способы определения результативности освоения ребенком программы происходит в ходе промежуточных аттестаций в каждом модуле программы.

Форма подведения итогов реализации программы - зачет.

6.Оценочные материалы

Контрольные нормативы (кол – во раз)	Высокий		Средний		Низкий	
	М	Д	М	Д	М	Д
Подача на точность	4	3	3	2	2	1
Передача из зоны 3 в зону 4	4	3	3	2	2	1
Приём подачи из зоны 6 в зону 3	5	4	4	3	3	2
Прием снизу – верхняя передача	10	8	8	6	6	4
Прием подачи из зоны 5 в зону 2 (на точность)	4	3	3	2	2	1
Вторая передача из зоны 2 в зону 4	5	4	4	3	3	2
Блокирование одиночное нападающего удара	3	3	2	2	1	1
Нападающий удар или скидка	5	3	3	2	1	1

7.Методическое обеспечение

Определение результативности освоения каждого модуля соответствует 3 критериям: высокий, средний, низкий уровень освоения программы.

Тесты	Результат					
	Высокий		Средний		Низкий	
	М	Д	М	Д	М	Д

Быстрота	Бег 30 м (сек)	4,9	5,1	5,1	5,3	5,3	5,5
	Челночный бег 3x10 м (сек)	8,6	8,9	8,9	9,1	9,1	9,3
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя (см)	800	700	700	500	500	400
Скоростно-с иловые качества	Прыжок в длину с места (см)	195	185	185	175	175	765

8. Воспитательный компонент

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма,

гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи воспитания:

- Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними.
- Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в деятельность, организацию их активностей.
- Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- ценностного отношения к региональной и местной культуре; уважения к историческому и культурному наследию народов России, памятникам героям и защитникам Отечества;

- уважения к ценностям, святыням традиционных религий народов России;

- культуры общения, взаимопомощи; эстетической культуры;

- трудолюбия и уважения к труду, к трудящимся, результатам труда; экологической культуры, навыков охраны природы, сбережения природных ресурсов; стремления и умения применять научные знания в природной среде;

- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

- готовности брать на себя ответственность за достижение общих целей;

- настойчивости, последовательности, принципиальности.

Дополнительная общеобразовательная программа «...» физкультурно-спортивной направленности нацелена на формирование физически

здорового растущего человека; формирование готовности к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов.

Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности обусловлен возможностями реализации естественной двигательной активности, освоением новых двигательных действий, развитием волевых качеств, установлением новых межличностных контактов.

Формы и методы воспитания.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в тренировочном процессе, в подготовке и проведении мероприятий и соревнований с участием родителей (законных представителей), выступлений на соревнованиях по велосипедному спорту, легкой атлетике и шахматам.

Основной формой воспитания и обучения детей является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации. Получение информации об открытиях, изобретениях, достижениях в науке и спорте, об исторических событиях; изучение биографий знаменитых спортсменов, героев и защитников Отечества и т. д. — источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д.

Практические занятия детей: соревнования, эксперименты, подготовка к сдаче норм, способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в соревнованиях способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности. В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи. Итоговые соревнования способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Формы воспитания: рассказ, соревнование, игра.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются *методы*

воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего/среднего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов.

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива при реализации программы в МАОУ Линдовской СШ в соответствии с нормами и правилами работы ОУ.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). К методам оценки результативности реализации программы в частности воспитания: педагогическое наблюдение, оценка творческих работ, отзывы, материалы рефлексии.

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности

конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

№	Раздел	Мероприятия	Сроки	Практический результат информационный продукт иллюстрирующий успешное достижение цели события
	Духовно-нравственное развитие	1. Дни здоровья 2. Соревнования «Юный спортсмен» 3. Экскурсии по историческим и памятным местам города 4. Беседа «Государственная символика РФ»	Сентябрь-май	
	Работа с одаренными детьми	1. Участие в соревнованиях различного уровня 2. Индивидуальная работа с учащимися	Сентябрь-май	
	Работа с родителями	1. Консультации по вопросам сдачи норм ГТО, участия в соревнованиях 2. Беседы на родительских собраниях о значении спорта 3. Привлечение родителей к участию в воспитательных мероприятиях	Сентябрь-май	

	Самообразование педагога	1.Изучение методической литературы по организации занятий по Плаванию. 2. Знакомство с новыми правилами в видах спорта 3. Освоение новых педагогических технологий	Круглого дично	
--	--------------------------	--	----------------	--

9.Условия реализации программы

Программа «Волейбол» рассчитана на детей 10 – 17 лет. В кружок принимаются дети, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Два раза в год (декабрь, май) в учебно – тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Сроки реализации программы

Программа курса волейбол рассчитана на один год. Форма реализации программы – очная. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно– тренировочные игры.

Общий объем :68 часов

1-е полугодие 32 часов

2 полугодие 36 часов

Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Режим занятий:

Программа по «Волейболу» реализуется на базе МАОУ Линдовской СШ. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 академических часа- 1 академический час 40 минут.

Состояние здоровья: отсутствие медицинских противопоказаний.

Формы занятий:

- Групповые, теоретические и практические занятия
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные)
- Подвижные игры
- Эстафеты, круговые тренировки
- Квалификационные испытания

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Виды занятий: тренировки, соревнования, беседы.

Ожидаемый результат программы:

- знать правила спортивной игры волейбол;
- знать основные технические и тактические приемы и действия в игре;
- уметь правильно применять основные технико – тактические приемы и действия;
- знать и уметь выполнять индивидуальные и командные действия при приеме мяча, в нападении и защите;

- уметь выполнять упражнения, для повышения уровня общей физической подготовленности;
- уметь выполнять приемы самоконтроля и закаливания организма;
- знать достижения выдающихся спортсменов и историю развития волейбола в России и за рубежом;
- участвовать в школьных, районных, городских соревнованиях, турнирах по волейболу.

10.Список используемой литературы

Литература для педагога:

1. Всероссийская Федерация Волейбола. Выпуск №17. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. – М, 2014.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004г.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2019г
5. О. Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.
6. В. И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2019г.
7. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского. 2019г.
8. Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.ЛяхаА.А.Зданевича. 2019г.
9. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
- 10.Колоднийцкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колоднийцкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012

Литература для учащихся:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
3. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
4. Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.ЛяхаА.А.Зданевича. 2019г.
5. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского. 2019г.
6. В. И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2019г.