

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ №40

ПРИНЯТО: на педагогическом совете
МАОУ гимназия № 40

Протокол от «30» августа 2023 г. №1

УТВЕРЖДАЮ:
директор МАОУ гимназия № 40 Н.А. Дикин

введено в действие приказом директора
от «31» августа 2023 г. № 80-О



*Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы
волейбола»*

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Возраст: 11-17 лет

Составитель
Синицына Ирина Владимировна,
педагог дополнительного образования
МАОУ гимназии № 40

Екатеринбург 2023

Оглавление.

<u>1.Целевой раздел</u>	3
<u>1.1.Пояснительная записка</u>	3
<u>1.2. Цели и задачи дополнительного образования</u>	5
<u>1.3. Планируемые результаты освоения курса</u>	8
<u>1.4 Система оценки достижения планируемых результатов освоения образовательной программы дополнительного образования</u>	8
<u>2.Содержательный раздел</u>	10
<u>2.1 Содержание курса</u>	10
<u>3. Организационный раздел</u>	10
<u>3.1. Учебный план</u>	11
<u>3.2.Календарный учебный график на 2023-24 учебный год</u>	11
<u>3.3 Материально-технические условия реализации программы</u>	12
<u>3.4 Информационное обеспечение программы</u>	12
<u>4. Список литературы</u>	13

1.Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка

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 выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать 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. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Актуальность данной программы заключается в минимальности материальных затрат: достаточно иметь спортивный зал, волейбольные мячи и сетку, поэтому занятия волейболом приветствуются администрации образовательных учреждений. Достоинства волейбола заключаются в сравнительной простоте оборудования мест для игры и правил ее ведения, большой зрелищности. Обилие разнообразных тактических комбинаций, эмоциональность борьбы, коллективизм - вот что привлекает в волейболе миллионы людей различных возрастов и профессий. Занятие волейболом - весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию всех физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и т.д. Напряженность спортивного поединка, стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствует развитию таких ценных

психологических качеств, как смелость, настойчивость, решительность, самоотверженность, инициативность, дисциплинированность.

Уровень освоения: углубленный

Отличительные особенности волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне города)

Адресат программы

Волейбол предназначена для учащихся 5–9 классов.

Режим проведения занятий, а именно: занятия проводятся после всех уроков основного расписания, два раза в неделю, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа-2 часа.

Занятия проводятся в спортивном зале.

К усвоению программы допускаются лица без предъявления требований к уровню образования, физической подготовки и при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Срок реализации программы 1 год.

Продолжительность занятия 1 час

Периодичность в неделю 2 раза в неделю

Количество часов в неделю 2 часа

Количество часов в год 68 часов

Нормативно-правовые основания для разработки программы

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. № 599 "О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки";
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016 - 2020 годы» (от 29 декабря 2014 г. № 2765-р);
- Стратегия развития воспитания в РФ (2015–2025) (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р); образования детей (от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей» Устав муниципального автономного общеобразовательного учреждения МАОУ гимназии № 40

1.2. Цели и задачи дополнительного образования

Цель и задачи программы

Цель программы: выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативных) характеристиках.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитывать стремление к занятиям физической культурой, ведению здорового образа
- сформировать у учащихся силу воли, уверенность в себе, честность, открытость, толерантность.

Развивающие:

- укреплять здоровье и содействовать правильному разностороннему физическому развитию
- воспитать личные качества учащихся
- усвоить и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки, основы спортивной техники волейбола в процессе регулярных учебно-тренировочных занятий.

Обучающие:

- развивать специальные физические способности, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка.
- обучать и совершенствовать основы техники и тактики игры в волейбол.
- привить интерес к соревнованиям.

1.3. Планируемые результаты освоения курса метапредметные и предметные):

Личностные

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом,
- регулярном участии в спортивных соревнованиях,
- стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; - спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, одноклассников и т.д.)

1.4 Система оценки достижения планируемых результатов освоения образовательной программы дополнительного образования

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической

подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Контрольные испытания.

Общefизическая подготовка.

Бег 30 м бх5 м. 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 испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3 – 3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытания на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2х 1 м, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4 – 5 (1 – 2), площадь у боковых линий в зонах 5 – 4 и 1 – 2 (размером 6х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2.

Испытания в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки – первый год обучения – 5; второй год – обучения 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения -15, второй год обучения - 20. **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, а с 14 – 16 лет -15 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.

2.Содержательный раздел

2.1 Содержание курса

Вводное занятие (2 часа). Теория. История возникновения волейбола. Развитие волейбола.

Правила игры (4 часа). Теория. Правила игры в пионербол, пионербол с элементами волейбола, волейбол.

Практика. Игра пионербол.

Общая и специальная физическая подготовки (32 часа).

Теория. Значение, польза и техника упражнений.

Практика. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко- далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3*20м, 3*30м. Бег 60 м с низкого

старта(100м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег 100м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300м). Бег или кросс (до1000м).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком, спиной к стартовой линии) – сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом – отягощением или куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Техника игры (56 часов). Теория. Техника выполнения приемов, передач, подач, нападающих ударов.

Практика. *Овладение техникой передвижений и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед.

Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и 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). Передача 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 мяча в стенку; через сетку, через сетку с расстояния 6 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 с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактика игры (16 часов). *Теория:* Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия, тактика защиты.

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

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).

Взаимодействия 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.

Упражнения общей и специальной физической подготовки (10 часов).

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

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений.

Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами⁴ 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. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Инструктаж и судейская практика (10 часов). *Теория.* Правила судейства, правила игр.

Практика: Организация и проведение судейства внутришкольных соревнований и подвижных игр во время тренировки.

Игры и соревнования (8 часов). *Теория.* Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика: принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.
Итоговое занятие (2 часа). Теория. Подведение итогов года, рефлексия.

3. Организационный раздел

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 года обучения (140 часов)

№ п/п	Содержание	Кол-во часов всего	Теория	практика	Контроль
1.	Вводное занятие. Правила игры. Инструктаж по ОТ и ТБ	5	2	3	показатели уровня фактической обученности по итогам предыдущего учебного года в виде знаний, навыков и умений ранее изученных действий; показатели общей физической подготовки
2.	Правила игры	10	5	5	Опрос по знаниям правил игры, ТБ и ОТ
3.	Общая и специальная физическая подготовки	64	8	56	Контрольные испытания
4.	Техника игры	112	8	104	Педагогическое наблюдение
5.	Тактика игры	32	4	28	Педагогическое наблюдение, опрос
6.	Упражнения общей и специальной физической подготовки	60	6	54	Контрольные испытания

7.	Инструктаж и судейская практика	20	2	18	Опрос по знаниям правил игры, действиям игроков, жестам судей и т.д. Зачёт по судейству и организации соревнований
8.	Игры и соревнования	8	1	7	Анализ результатов игр
9.	Итоговые и контрольные занятия	4	4	0	Анализ результатов. Обсуждение.
	Итого	315			

3.2. Календарный учебный график на 2023-24 учебный год

№ п/п	Месяцы	Разделы	Кол-во часов	Форма контроля
1.	Сентябрь-октябрь	Вводное занятие. Правила игры. Инструктаж по ОТ и ТБ	5	Опрос, просмотр; Участие детей в турнирах
2.		Правила игры	10	
3.		Общая и специальная физическая подготовки	64	
4.	Ноябрь-февраль	Техника игры	112	
5.		Тактика игры	32	
6.	Март - май	Упражнения общей и специальной физической подготовки	60	
7.		Инструктаж и судейская практика	20	
8.		Игры и соревнования	8	
9.		Итоговые и контрольные занятия	4	

Время и место проведения занятий в соответствии с распоряжением директора.

3.3 Материально-технические условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

Реализация программы осуществляется на базе МАОУ гимназия № 40, расположенной по адресу г. Екатеринбург, ул. Мичурина 181

Место проведения:

Для занятий по программе требуется: спортивный школьный зал 9х18

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. гимнастические маты-6шт.
6. скакалки- 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 8 шт.
9. рулетка- 1шт.

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер.

Дидактическое обеспечение программы

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

3.4 Информационное обеспечение программы

Организационно – педагогические условия реализации программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Формы организации образовательного процесса:

- теоретические и групповые практические занятия,
- учебно-тренировочные занятия с группой,
- сформированной с учетом возрастных особенностей,
- учебно-тренировочные занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов,
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с годовым учебным планом, календарным учебным графиком и календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

4. Список литературы

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
<http://school-collection.edu.ru>
2. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта: <http://sportlaws.infosport.ru>
3. Сообщество педагогов на портале «Сеть творческих учителей»http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». <http://www.openclass.ru>
5. Журнал «Теория и практика физической культуры». <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index>.
6. Воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры. <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
7. Методика преподавания по игровым видам спорта (волейбол)
 - <http://www.o-volley.ru> ,
 - <http://www.samvolley.ru>,
 - <http://www.VolleyMos.ru>,
 - <http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol>
8. Ю.Д. Железняк Ю.П. Портнова «Спортивные игры техника, тактика, методика обучения». Изд. АСДЕМА 2002 г.
9. В.И. Лях А.А. Зданевич «Физическая культура 8-9 класс» Изд. Просвещение Москва 2005 г.
10. В.И. Лях А.А. Зданевич «Физическая культура 10-11 класс» Изд. Просвещение Москва 2007 г.
11. Официальные волейбольные правила 2007 г. Изд. Олимпия Человек Москва 2007 г.

Сведения о разработчике

Синицына Ирина Владимировна, МАОУ гимназия 40, стаж работы 23 года, Екатеринбургское училище Олимпийского резерва № 1. Квалификация тренер по спорту, по специальности «Физическая культура».

Аннотация

Направленность программы: программа по игре волейбол относится к программам **физкультурно-спортивной направленности**.

Цель программы: гармоничное физическое развитие, удовлетворение потребности в двигательной активности, самореализации детей и подростков посредством обучения основам общей и специальной физической подготовки при освоении техники волейбола

Контингент обучающихся: детям - 10-13 лет. В группах дети разного возраста.

Продолжительность реализации программы: 1 год обучения

Форма организации процесса обучения: Группы детей со средними способностями. В объединении занимаются как девочки, так и мальчики.

Краткое содержание: Актуальность программы заключается в минимальности материальных затрат: достаточно иметь спортивный зал, волейбольные мячи и сетку, поэтому занятия волейболом приветствуются администрации образовательных учреждений. Достоинства волейбола заключаются в сравнительной простоте оборудования мест для игры и правил ее ведения, большой зрелищности. Обилие разнообразных тактических комбинаций, эмоциональность борьбы, коллективизм — вот что привлекает в волейболе миллионы людей различных возрастов и профессий. Занятие волейболом - весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития.

Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию всех физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и т.д. Напряженность спортивного поединка, стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствует развитию таких ценных психологических качеств, как смелость, настойчивость, решительность, самоотверженность, инициативность, дисциплинированность.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597682

Владелец Дикин Николай Александрович

Действителен с 03.03.2023 по 02.03.2024