

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ
Муниципальное общеобразовательное учреждение
АЛЕКСЕЙКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

СОГЛАСОВАНО
методическим советом
МОУ Алексейковская СОШ
Протокол №1
от «19» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ
Алексейковская СОШ
И.В. Гаврилова
«19» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Волейбол»

Направленность: спортивно-физкультурная

Общий объем программы в часах: 34 часа

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень: начальный.

Автор: педагог дополнительного образования Веткина Елена Васильевна

Рег. № 3

Тверь – 2023 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Планируемые результаты освоения программы	5
1.4. Учебный план.....	7
1.5. Содержание учебного плана.....	8
2. Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1. Календарный учебный график	10
2.2. Формы аттестации/контроля	13
2.3. Оценочные материалы	13
2.4. Методическое обеспечение программы.....	13
2.5. Условия реализации программы.....	24
2.6. Воспитательный компонент	25
3. Список литературы	26

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности "Волейбол" разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации МОУ Алексейковская СОШ;

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МОУ Алексейковская СОШ;

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МОУ Алексейковская СОШ;

Уровень освоения программы: базовый

Направленность (профиль): физкультурно-спортивная

Актуальность программы:

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное развитие обучающихся, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств детей и подростков, участников секции.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса обучающихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности программы:

Отличительная особенность программы заключается в том, что основой

подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к волейболу, положительному влиянию спорта на здоровье.

Новизна программы:

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее внимание разучиванию и совершенствованию тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно - мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма.

Особенности игры в волейбол создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Адресат программы:

Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 14-17 лет.

В этом возрасте детям необходима двигательная активность, социализация. Ими руководит дух соперничества, желание самовыражаться.

Наполняемость группы: 16-20 человек

Объем программы: 34 часа

Срок освоения программы: 1 год

Форма(ы) обучения: Очная

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу

Особенности организации образовательного процесса:

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, тестирования развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, медицинского контроля, участия в соревнованиях, судейской и инструкторской практики. Занятия проходят на спортивных площадках в свободное от занятий учащихся в школе время. Обучение в группах носит характер универсальности в подготовке учащихся с постепенным введением в курс простейших элементов техники и тактики игры волейбол. Основной задачей работы здесь является содействие правильному физическому развитию детей, привитие интереса к

регулярным занятиям спортом и подготовка учащихся к следующей ступени обучения.

Юные волейболисты имеют право выступать в соревнованиях за свой коллектив.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических качеств для овладения основами техники и тактики игры в волейбол

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить техническим и тактическим приёмам и правилам игры в волейбол;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спортом в общем, и волейболом в частности;
- уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитать ценностные ориентации на здоровый образ жизни;
- формировать специальные физические качества;
- воспитывать черты спортивного характера.
- воспитывать морально-этические качества личности: взаимопомощь, взаимоуважение, взаимовыручку.
-

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину

и массу тела), развития основных физических качеств;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач.

В конце обучения учащиеся узнают:

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- понятия «Техника игры», «Тактика игры».
- правила игры.
- первичные навыки судейства.

Научатся:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях

физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

- владеть основными техническими приемами.

- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом

Метапредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя.

Понимать цель выполняемых действий.

Различать подвижные и спортивные игры.

Учащиеся получают возможность научиться:

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

1.4. Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Волейбол – цели и задачи. История	1	1	

	возникновения волейбола.			
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	
3	Гигиена, предупреждение травматизма	1	1	
4	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	
5	Общая и специальная физическая подготовка	10	1	9
6	Основы техники и тактики игры	10	1	9
7	Контрольные игры и соревнования	4		4
8	Контрольные испытания	4		4
9	Экскурсии. Посещений соревнований.	1		1
10	Итоговое занятие. Рефлексия	1	1	
	Итого	34	7	27

1.5. Содержание учебного плана Содержание программы «Волейбол» (34 часа)

Теоретические занятия – 6(часов)

История возникновения волейбола.

Волейбол – цели и задачи.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.

Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Правила соревнований, их организация и проведение.

Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия – 27(часов)

Общая физическая подготовка.

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

Совершенствование навыков естественных видов движений;

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

Упражнения для туловища и шеи;

Упражнения для мышц ног и таза;

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Практические занятия по технике.

Перемещения и стойке: - стартовая стойка

Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике.

Подача мяча: - нижняя прямая, нижняя боковая.

Практические занятия по тактике.

Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Контрольные игры и соревнования.

Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника.

Контрольные испытания.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Итоговое занятие. Рефлексия – 1(час).

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Место проведения: МОУ Алексейковская СОШ

Время проведения занятий: 18:00

Год обучения: 2022/23

Количество учебных недель: 34

Количество учебных дней: 34

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 01.09.2022-30.12.2022

2 полугодие – 09.01.2023 – 31.05.2023

Учебно-тематический план внеурочной деятельности по программе «Волейбол»

№	Название разделов и тем занятий (содержание, форма занятия)	Кол- во часов	Дата	Виды деятельности	Форма подведения итогов (на раздел)
1	Волейбол – цели и задачи. История возникновения волейбола. Техника безопасности.	1		Рассказ, объяснение, инструктаж. Беседа. Презентация.	Зачет техники передвижения и остановок
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке Игра «спиной к финишу».	1		Демонстрация. Практическая работа. Игра.	
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие быстроты. Эстафета «Челночный бег с Кубиками и мячом».	1		Рассказ, объяснение. Беседа. Практическая работа. Игра.	
4	Специфика общей физической подготовки. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Игра «Мяч над головой».	1		Практическая работа. Игра.	Зачет по технике верхней передачи мяча
5	Общая физическая подготовка. Приём мяча двумя руками снизу. Игра «Не урони мяч».	1		Практическая работа. Игра.	
6	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Упражнения со скакалками. Игра «Вызов номеров».	1		Практическая работа. Игра.	

7	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Развитие ловкости. Эстафеты с передачей волейбольного мяча.	1		Практическая работа. Игра.	
8	Общая физическая подготовка. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Двухсторонняя игра-волейбол.	1		Рассказ, объяснение, инструктаж. Презентация. Практическая работа. Игра.	
9	Специфика специальной физической подготовки. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1		Рассказ, объяснение, инструктаж. Разработка положения, сценария о проведении школьных соревнований «команда-класс». Составления календарь игр и соревнований. Практическая работа. Игра.	Защита положения о соревнование
10	Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие силы. Двухсторонняя игра – волейбол.	1		Практическая работа. Игра	Зачет по технике нижней подачи и приема мяча
11	Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие ловкости. Игра «Сумей принять».	1	Практическая работа. Игра		
12	Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Двусторонняя игра – волейбол.	1		Практическая работа. Игра	
13	Специальная физическая подготовка. Подача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		Практическая работа. Игра	Зачет по технике подачи мяча по зонам
14	Специальная физическая подготовка. Передача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		Практическая работа. Игра	
15	Специальная физическая подготовка. Передача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		Практическая работа. Игра	
16	Контрольные нормативы по общей физической подготовленности.	1		Рассказ, объяснение, инструктаж, тестирование.	Зачет контрольных нормативов
17	Контрольные нормативы по специальной физической и	1		Рассказ, объяснение, инструктаж,	

	технической подготовленности.			тестирование.	
18	Посещение тренировки в ДЮСШ.	1		Экскурсия	Рефлексия
19	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (индивидуальные). Двухсторонняя игра.	1		Рассказ, объяснение, инструктаж, практическая работа. Игра	Зачет по тактике игры в нападение (индивидуальные, групповые, командные). Зачет по тактике игры в защите (индивидуальные, групповые, командные).
20	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (групповые). Двухсторонняя игра.	1		Практическая работа. Игра	
21	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (командные). Двухсторонняя игра.	1		Практическая работа. Игра	
22	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (индивидуальные). Двухсторонняя игра.	1		Рассказ, объяснение, инструктаж, практическая работа. Игра	
23	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (групповые). Двухсторонняя игра.	1		Практическая работа. Игра	
24	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (командные). Двухсторонняя игра.	1		Практическая работа. Игра	
25	Специальная физическая подготовка. Тактика нападение (групповые, командные). Двухсторонняя игра.	1		Практическая работа. Игра	
26	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (групповые, командные). Двухсторонняя игра.	1		Практическая работа. Игра	
27	Контрольные нормативы по общей физической подготовленности.	1		Рассказ, объяснение, инструктаж, тестирование.	Зачет контрольных нормативов
28	Контрольные нормативы по специальной физической и технической подготовленности.	1		Рассказ, объяснение, инструктаж, тестирование.	
29	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1		Рассказ, объяснение, инструктаж, двухсторонняя игра	Зачет игры волейбол по правилам
30	Соревнование в группах	1		Двухсторонняя игра	
31	Соревнование в группах	1		Двухсторонняя игра	
32	Соревнование в группах	1		Двухсторонняя игра	
33	Соревнование школьные среди 7-9 х классов	1		Двухсторонняя игра	Рефлексия
34	Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника.	1		Беседа, обсуждения	

2.2. Формы аттестации/контроля

Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:

соревнования и турниры, сдача нормативов,

Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:

наблюдение, беседа, опросы, анкетирование, портфолио,

Особенности организации аттестации/контроля:

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля: вводный (проводится перед началом занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам); текущий (проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме) и позволяет воспитанникам усвоить последовательность технических и тактических действий; итоговый (по завершению первого и второго года обучения учебной программы) для получения полной картины о полученных знаниях, умениях и навыках необходимо участвовать в соревнованиях различного уровня: товарищеских, районных, региональных.

2.3. Оценочные материалы

Основными критериями оценки групп по волейболу являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- уровень освоения занимающимися элементов техники волейбола.
- уровень освоения основ самоконтроля занимающимися.

2.4. Методическое обеспечение программы

Методические материалы:

Средства и методы работы с обучающимися

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Развитие силы и скоростно-силовых качеств:

а) Метод кратковременных усилений (80-95% от максимального уровня).

Упражнения с отягощениями.

б) Непредельные усиления (30-50% от максимальных), но с предельной скоростью выполнения упражнений. Не доводить до утомления.

в) Сопряженный метод. Характерен развитием силы и скоростно-силовых качеств в рамках структуры технического приема или его звеньев.

г) Круговая тренировка. 6-12 станций. В работу последовательно вовлекаются основные группы мышц. Задания индивидуализированные для каждого волейболиста (по количеству раз и времени). По мере повышения уровня подготовленности дозировку увеличивают. По направленности тренировка – силовая, скоростно-силовая и на считание скоростно-силовой и технической

подготовки.

2. Методы развития быстроты.

1) Повторный метод.

Выполнение упражнений с околопредельной, максимальной и прерывающей ее быстротой. Задания в ответ на сигнал (зрительный) и на быстроту выполнения отдельных упражнений, движений, заданий. Продолжительность выполнения заданий от 5 до 20 сек., период отдыха между упражнениями от 30 - 50 сек. до 5 минут.

2) Увеличение скорости движущего объекта.

При обучении приему мяча в начале мяч через сетку направляют передачей, затем подачами на точность, на силу и нападающим ударом.

3) Увеличение внезапности появления объекта.

В начале мяч посылают по высокой траектории, затем траекторию снижают, а скорость увеличивают, затем прием мяча от подачи и направляющего удара.

4) Сокращение расстояния до движущегося объекта.

5) Увеличения числа возможных изменений обстановки.

6) Выполнение упражнений в затрудненных условиях.

Стартовый рывок из необычного исходного положения, бег или прыжки с преодолением сопротивлений.

7) Круговая тренировка.

В работе участвуют основные группы мышц и суставы, чтобы имели место быстрота реакции, скорость одиночного сокращения и частота движений (прыжки, скакалка и т.д.)

8) Игровой метод.

Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

8) Соревновательный метод.

Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнований (60 м., 100 м., челночный бег 4*30 м., л/а эстафета, и т.д.)

3. Методы развития выносливости общей и специальной.

1. Переменный метод.

Непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью с активным отдыхом (бег трусцой). Чередование скоростных передач в стену с высоким мячом и над собой, серийных прыжков в полную силу с прыжками через скакалку с небольшой интенсивностью т т.д.

2. Повторный метод.

Повторное выполнение заданий с повышенной скоростью и достаточными интервалами для отдыха.

3. Увеличение интенсивности при сокращении продолжительности.

Сокращается число партий, но проводятся они более интенсивно. Увеличение числа подач, передач, нападающих ударов, блокирования.

4. Уменьшение интенсивности при увеличении продолжительности.

Увеличение игрового времени, увеличение числа игровых действий по сравнению с обычными условиями.

5. Поточный метод выполнения специального комплекса упражнений.

Последовательное выполнение упражнений для развития силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях, имитация технических приемов, круговая тренировка.

6. Интегральный метод.

Двусторонняя игра в двух партиях с интенсивной работой. Интервал между партиями сначала большой, затем сокращается и т.д.

4. Методы развития ловкости.

1. Метод усложнения ранее усвоенных упражнений за счет изменения исходных положений, включения дополнительных движений.

2. Метод двустороннего освоения упражнений в левую и правую сторону как левой, так и правой рукой, ногой. Обучение технике игры и совершенствование навыков.

3. Изменение противодействия занимающихся при парных и групповых упражнениях.

4. Изменение пространственных границ. В известных упражнениях и играх меняются границы площадки, величина дистанции, количество игроков.

5. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях (по заданию, в ответ на сигналы и т.д.).

6. Упражнения в переключениях от одного движения к другому. Переключения в технических приемах и тактических действиях. Игрок ставит блок, после приземления поворачивается кругом, в падении принимает мяч, после этого идет к сетке, выполняет нападающий удар и т.д.

5. Методы развития гибкости.

Общая подвижность в суставах развивается при наклонах, вращениях, взмахах и др., выполняющих с большой амплитудой. Специальную подвижность развивают упражнения соответствующие специфике приемов, сходных с иными по характеру, но выполняемых с большей амплитудой.

Активные – без отягощений и с отягощениями.

Пассивные – с помощью партнера и с отягощениями. Упражнения выполняются сериями по 4-5 движений с увеличением амплитуды.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Ознакомление с разучиваемым приемом.

а) Личный показ преподавателя с демонстрацией схем и т.д.

б) Объяснения чередуются с показом (пробные попытки занимающихся выполнить технический прием)

2. Изучение приема в упрощенных условиях.

а) Метод целостного обучения.

Выполнение приема сразу, без расчленения его на составные части, чтобы иметь более полное представление об изучаемом действии и получить хорошую логическую основу для формирования двигательного навыка.

б) Метод обучения по частям.

Технический прием разделен на составные, выделяя при этом составное звено.

Правильный подбор проводящих упражнений (близкие к техническому приему).

в) Методы управления.

Распоряжения, ритм шагов в нападающем ударе, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры (например, разбег при ударе, место отталкивания при блоке).

г) Метод срочной информации.

Результаты выполнения технического приема (сила удара по мячу, точность попадания мячом при подаче, передаче, нападающих ударах и т.д.).

3. Изучение приема в усложненных условиях.

а) Многократное повторение, обеспечивающее становление и закрепление навыков и знаний, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменения условий их постепенное усложнение.

б) Применение усложнений и затруднений по сравнению с соревновательными (введение нескольких мячей, увеличение числа действий в единицу времени, быстроте переключения).

в) Выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после выполнения интенсивных упражнений)

г) Упражнения в условиях единоборства, с сопротивлением.

д) Игровой и соревновательный метод.

е) Сопряженный метод.

Задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений решаются в единстве.

ж) Круговая тренировка.

з) Совершенствование техники, отдельные звенья приемов, исправления ошибок в усложненных условиях.

4. Закрепление приема в игре.

а) Анализ выполненных движений.

б) Специальные задания по технике в учебной игре.

в) Игровой и соревновательный метод.

г) Интегральный метод.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

В процессе тактической подготовки применяю те же методы, что и при решении задач технической подготовки, учитывая специфику тактики.

На этапе закрепления изученных тактических действий применяю метод анализа своих действий и действий противника. Типичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельного игрока или команды в целом).

Особое место занимает метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению.

Многократные переключения в сжатых временных рамках м по сигналу.

Теоретическая подготовка.

а) Лекции, беседы.

б) Изучение источников (специальная литература, журналы).

в) Наблюдения за занятиями других команд и анализ увиденного.

- г) Наблюдения на соревнованиях по технике, тактике с анализом увиденного.
 - д) Решение тактических задач.
 - е) Просмотр видеозаписей, фотоснимков, изучение этих материалов.
- Интегральная подготовка.
- а) Игровой метод.
 - б) Соревновательный метод.
 - в) Участие в официальных соревнованиях, как высшая форма интегральной подготовки (использование подготовительных, подводящих и основных соревнований, их сочетание).
- Психологическая подготовка.
- а) Лекции, беседы, диспуты на этические, политические темы.
 - б) Личный пример тренера.
 - в) Убеждение.
 - г) Побуждение к деятельности.
 - д) Поощрение
 - е) Поручение.
 - ж) Обсуждение в коллективе.
 - з) Приучение к условиям соревнований.
 - и) Проведение совместных занятий менее подготовленных с более сильными.
 - к) Контрольная игра.
 - л) Действия в условиях, более сложных, чем на соревнованиях.
 - м) Соревновательный метод.
 - н) Составление волейболистом плана тренировочного занятия и самостоятельное проведение.
 - о) Превышение какого – то задания по сравнению с предыдущими занятиями.

Методики и технологии:

По целевому признаку организации действий техника игры делится на технику нападения и технику защиты.

Техника нападения включает в себя технику перемещений (стойки и разновидности перемещений) и технику владения мячом (подачи, передачи для нападающего удара, нападающие удары и перебивания).

Стойки –приобретение готовности к перемещению и выхода в исходное положение для выполнения технического приёма.

Виды стоек: устойчивая и неустойчивая. В зависимости от предстоящих игровых действий игрок выполняет стойку, рациональную для определённого вида деятельности. Для стоек характерно следующее положение: одна нога впереди, вторая чуть сзади, туловище слегка наклонено вперёд, предплечья согнуты в локтевых суставах, ладони на уровне пояса, ноги преступают.

Перемещения – выбор места для выполнения технического приёма. Виды перемещений: шаг обычный (вперёд, назад, в стороны); бег обычный (вперёд, назад, в стороны); скачок, выпад; прыжок (толчком одной-двумя ногами с разбега, с места, с поворотом-без поворота туловища). Все виды перемещений объединяет плавность и мягкость их выполнения, что достигается благодаря неполному выпрямлению ног в коленных суставах и отсутствия маховых

движений руками.

Примерные упражнения для обучения:

В стойке, приставные шаги вправо, влево (шагом вперёд, назад);

В стойке, крестные шаги вправо, влево;

В стойке, двойной шаг вперёд, назад;

Скачок вперёд, назад в стойку;

От линии нападения двойным шагом (скачком) остановиться у сетки и поворот в стойку;

По лицевой линии бег из зоны 1 в зону 6, остановка, поворот к сетке в стойку;

В стойке перемещения по периметру площадки лицом к сетке;

Перемещения по зонам площадки с остановками в стойке;

То же, но из стойки прыжок вверх;

Челночный бег от линии нападения лицом вперёд до сетки, остановка в стойке, прыжок вверх – перемещение назад спиной вперёд до линии нападения, остановка в сетке, прыжок вверх и т.д.;

Бег лицом вперёд до линии нападения к сетке и спиной вперёд до лицевой линии;

В стойке перемещения по сигналу учителя в сторону, вперёд, назад, прыжок;

Ловля мяча руками (мяч набрасывает партнёр не точно) после перемещения разными способами;

Сочетания различных способов перемещений с остановками и принятием стойки.

Верхняя прямая подача – средство введения мяча в игру и средство нападения.

Волейболист поддерживает мяч левой (правой) рукой на уровне чуть выше пояса, а правая (левая) рука лежит на мяче, разноимённая бьющей руке нога впереди. Подброс мяча на высоту чуть выше вытянутой руки вверх, оптимальная амплитуда замаха, незначительное отклонение туловища назад, перенос веса тела на впереди стоящую ногу. Бьющая рука движется к мячу с нарастающей скоростью. Удар по мячу плоской напряжённой кистью, кулаком, полукулаком по центру мяча.

Примеры для обучения:

Имитация – на счёт раз – из стойки вскинуть руки в положение замаха; на счёт два – подброс мяча;

Из положения руки с мячом внизу вскинуть вверх (но не заносить мяч за голову) и бросок мяча вперёд;

То же, но бросок одной рукой с переводом мяча в одну руку;

Бросок мяча одной рукой (руки держат мяч правой (левой) сверху левой (правой) снизу чуть ниже пояса; вскинуть мяч вперёд-вверх и в конце вскидывания левую (правую) руку отводят от мяча;

Подброс мяча перед собой на высоту чуть выше вытянутой руки. В момент подброса замах для удара и удар по мячу с поддержанием мяча не бьющей рукой (для прямых и боковых подач);

В стойке – удар по подвешенному мячу;

Подача в стену, в партнёра, через сетку с 3,6, 9 метров

Ошибки при обучении подачам:

- подброс мяча не на оптимальной высоте;
- подброс мяча не в сагитальной плоскости;
- не точный удар по мячу (сверху, сбоку);
- скорость бьющей руки незначительна;
- встреча бьющей руки с мячом не на оптимальной высоте.

Передача вперёд с опоры

Исходное положение – туловище вертикально, ноги слегка согнуты в коленных и голеностопных суставах в зависимости от высоты траектории полёта мяча; кисти рук перед лицом образуют «ковш», локти слегка разведены, большие и указательные пальцы почти соединены в треугольнике. Кисти и пальцы рук после тыльного сгибания, взаимодействия с мячом, упруго и эластично выпрямляются вместе с разгибанием рук в локтевом суставе.

Примерные упражнения для обучения

В стойке, имитация передачи;

В стойке, выталкивание мяча вперёд-вверх;

Подбросить мяч вверх и поймать его в изначальном положении для выполнения передачи;

В парах – один набрасывает мяч, другой ловит его в изначальном положении для выполнения передачи;

То же, но подброс мяча в сторону от игрока;

Выталкивание мяча в баскетбольное кольцо или мишень на стене;

Подброс мяча над собой и передача партнёру (партнёр ловит мяч в изначальном положении для передачи);

В паре – один набрасывает мяч точно партнёру, тот выполняет передачу;

То же, но подброс не точно;

То же, но передача в баскетбольное кольцо;

Удар мячом об пол, после отскока переместиться под мяч и выполнить передачу;

Передача в стену, в парах, в тройках и др.

Ошибки при обучении передачам

- не точный выход под мяч (мяч не перед лицом);
- большие пальцы направлены вперёд;
- локти слишком широко разведены или наоборот;
- кисти рук не образуют «ковш»;
- кисти встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

Прямой нападающий удар

Состоит из разбега, прыжка, удара по мячу и приземлению. Обучение проводить только расчленённо в такой последовательности: прыжок вверх с места толчком двумя ногами, разбег вместе с прыжком и замахом, удар по мячу. Во время выполнения разбега и прыжка решаются две задачи: достижение максимальной точности по отношению к траектории полёта мяча и оптимальной высоте прыжка. Не определив траектории полёта мяча, волейболист выполняет один-два ступающих шага в замедленном темпе (первая фаза разбега). Определив характер траектории полёта мяча,

волейболист корректирует скорость своего перемещения (вторая фаза). Затем напрыгивания-стопорящий шаг (третья фаза). В последней фазе нога выносится вытянутой вперёд скачком и ставится на пятку. Руки отводятся назад и в момент приставления сзади стоящей ноги к стопорящей делают маховое движение вперёд-вверх. Не бьющая рука выносится при махе до уровня груди, головы. Перед отталкиванием наиболее рациональным является параллельное положение стоп или небольшой разворот их к наружи. Высота прыжка зависит, в основном, от угла сгибания ног в коленных суставах.

Примерные упражнения для обучения

Прыжок с места вверх с махом рук;

То же, но с поворотом на 900, 1800, 3600;

Прыжок вверх толчком двумя ногами после одного шага вперёд, в сторону;

Прыжки с подкидного мостика;

Спрыгивание с возвышения:

а) Сделав вперёд широкий шаг, ставя ногу на пятку, приставить другую ногу и выполнить прыжок (в момент первого шага руки отводятся назад);

б) То же, но выполнять быстро;

в) То же, но первый (стопорящий) шаг выполнить скачком;

г) То же, но с доставанием предмета на высоте;

д) То же, но разбег с линии нападения.

При прыжке обе руки махом выносятся вверх.

- имитация ударного движения на месте, в прыжке, с разбега;

- удар по мячу кистью, стоя на коленях;

- удар по подвешенному на высоте вытянутой руки мячу;

- удар в стену через пол на месте и в прыжке;

- нападающий удар в парах на месте и в прыжке (один набрасывает мяч или пасует);

- броски теннисных мячей через сетку на месте и с разбега;

- удар через сетку с моста в прыжке с собственного подброса;

- то же, но с одного, двух, трёх шагов;

- то же, но с передачи партнёра.

Ошибки при обучении нападающему удару

Стопорящий шаг на носок;

Остановка перед отталкиванием;

Нет махового движения вперёд-вверх не бьющей руки;

Удар согнутой в локте рукой;

В момент удара опускание локтя вниз;

Ранний или поздний разбег;

Неправильные ритм и темп разбега;

Неправильная глубина приседа перед отталкиванием и постановка стоп;

Медленное отталкивание;

Недостаточная сила удара и неточное положение руки на мяче;

Приземление после удара на прямые ноги.

Техника защиты

Защитные действия волейболиста складываются из техники перемещений, стоек и техники владения мячом (приём мяча после подачи, нападающих ударов и блокирование).

Стойки – для защитных действий стойки динамические со значительным сгибанием в коленных суставах. Руки, согнутые в локтях, находятся на уровне пояса, ноги переступают. Для блокирования сгибание ног незначительно, но переступания обязательно.

Перемещения осуществляются шагом, бегом, скачком, выпадами и падениями.

Приём мяча снизу двумя руками –

В конечном после перемещения изначального положения ноги согнуты в коленях, голеностопных суставах и переступают; туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены. Перед встречей с мячом увеличивается сгибание ног, в результате чего руки опускаются вниз. Из этого положения начинается разгибание ног, выпрямление туловища и движение туловища вперёд-вверх. Встречная скорость движения рук к мячу тем выше, чем меньше скорость полёта мяча. При значительной скорости полёта мяча в момент соприкосновения рук с мячом движения их в пространстве не происходит. Амортизация обеспечивается за счёт незначительного опускания прямых рук вниз и приподнятого положения туловища в момент приёма.

При приёме мячей, летящих сбоку от игрока, делается выпад в сторону ближайшей к мячу ногой и плоскость рук должна быть направлена под углом к площадке.

Примерные упражнения для обучения

В изначальном положении – имитация приёма перед собой и сбоку;

То же, но после перемещения;

В паре один кладёт мяч на предплечье второму и давит слегка на мяч; второй имитирует приём;

В паре один настраивает мяч точно перед вторым игроком, тот отбивает его снизу двумя руками;

То же, но мяч не доброшен;

То же, но мяч набрасывается в сторону от игрока;

Передача над собой сверху двумя руками направить мяч в стену;

То же, но в паре;

В паре от лицевой линии один ударяет мячом об пол, второй перемещается к мячу и подбивает его снизу двумя руками над собой;

То же, но второй игрок после приёма мяча снизу над собой, поворачивается

кругом и передачей сверху двумя руками возвращает мяч партнёру;
 В паре один осуществляет нападающий удар, второй принимает мяч снизу двумя руками;
 То же, но после нападающего удара через сетку с собственного подбрасывания;
 Приём мяча, переброшенного через сетку;
 То же, но после подачи через сетку с 3, 6, 9 метров.
 Ошибки при обучении

- в момент приёма руки в локтевых суставах согнуты;
- руки почти параллельны полу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- при приёме мячей сбоку плоскость рук не под углом к полу;
- статическая стойка перед приёмом;
- приём мяча кистями рук (на кулачки);
- туловище отклонено назад.

Блокирование

Стойка готовности – ноги незначительно согнуты, стопы параллельны на ширине плеч. Руки на уровне груди или лица.

Перемещение к предполагаемому месту встречи с мячом приставным шагом, на 2-3 метра приставными шагами, более трёх метров – обычным бегом, поворачиваясь затем к сетке лицом. Последний шаг выполняется как стопорящий внутренней частью стопы. Отрываясь от опоры, руки разгибают в локтевых суставах и двигают вперёд-вверх. Пальцы рук разведены и оптимально напряжены. Расстояние между кистями рук чуть меньше диаметра мяча.

При ударах со средних и высоких передач блокирующий прыгает после прыжка нападающего (прыжок во время замаха руки нападающего игрока). При ударах с низких и быстрых передач блокирующий должен прыгать вместе с нападающим игроком. В прыжке, в момент постановки блока, игрок должен следить за действиями нападающего игрока и видеть мяч.

Перенос рук через сетку целесообразен при нападающем ударе с близких к сетке передач.

При блокировании нападающих ударов с далёких от сетки передач с

переносом рук возможны травмы пальцев.

При блокировании нападающих ударов с краёв сетки одна ладонь (правая или левая) разворачивается таким образом, чтобы перекрыть направление отскока мяча в аут.

Примерные упражнения для обучения.

Имитация блока с места у сетки;

То же, но после перемещения вдоль сетки вправо-влево скачком приставными шагами, бегом;

В парах через сетку имитация блокирования с ударом кистями над сеткой;

Броски мяча двумя руками через сетку (внимание на движение кистей);

В паре через сетку один имитирует нападающий удар, другой определяет место и время прыжка по разбегу нападающего, перемещается туда и закрывает руками воображаемое направление полёта мяча;

То же, но нападающий выполняет удар с собственного подбрасывания, а другой игрок ставит блок, закрывая известное ему направление полёта мяча;

То же, но нападающий удар из зоны 4 (2) с передачи мяча игроком зоны 3. Блокирующий стремится закрыть в начале известное направление удара, а затем и неизвестное. Это упражнение можно выполнить при блокировании нападающих ударов из других зон.

То же, но блокирование нападающих ударов с различных по высоте траекторий, скорости передач.

Ошибки при обучении:

- большое маховое движение руками перед прыжком;

- опускание рук после блоком через стороны;

- пальцы и запястья рук при блоке не напряжены;

- пальцы при блоке не разведены;

- статистическая стойка перед прыжком;

- неумение анализировать высоту, скорость, траекторию полёта мяча, удалённость мяча от сетки.

Краткое описание работы с методическими материалами:

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре.

Технический прием – это система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач.

Основными техническими приемами игры в волейбол являются:

- стойки и перемещения;
- нижняя передача;
- подача;
- верхняя передача;
- нападающий удар;
- блокирование.

Для игры в волейбол на начальном этапе достаточно первых трех элементов. Переход к командной игре с розыгрышем в два и три касания возможен после овладения верхней передачей мяча. Освоение нападающих ударов и блокирования позволяет использовать атакующие действия, что делает игру еще более привлекательной.

2.5. Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 16-20 человек и отвечающего правилам СанПин;

наличие ученических столов и стульев, соответствующих возрастным особенностям обучающихся;

шкафы стеллажи для оборудования, а также разрабатываемых и готовых прототипов проекта;

наличие необходимого оборудования согласно списку;

наличие учебно-методической базы: качественные иллюстрированные определители животных и растений, научная и справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

Материально-техническое обеспечение программы:

- Спортивный зал;***
- Волейбольные мячи – 10 шт;***
- Набивные мячи -10 шт;***
- Скакалки – 20 шт;***
- Стойки с волейбольной сеткой;***
- Гантели 1кг – 20 шт***

Информационное обеспечение программы:

1. Библиотека международной спортивной информации. <http://bmsi.ru/>
2. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

3. Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

- Всероссийский реестр видов спорта. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>

- Государственное регулирование в сфере спорта и международного сотрудничества <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507>

Кадровое обеспечение программы:

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.6. Воспитательный компонент

Цель воспитательной работы

создание условий для развития физических и творческих способностей обучающихся, формирование умения анализировать ситуацию и принимать решение, посредством освоения техники игры в волейбол

Задачи воспитательной работы

Задачи воспитания:

1. Сформировать стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом посредством волейбола.
2. Развить и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, прыгучесть и ловкость).
3. Достичь физического совершенствования, высокого уровня здоровья и

работоспособности, которые необходимы для подготовки к общественно полезной деятельности.

4. Развитие и поддержка спортивного энтузиазма и командного духа.

Приоритетные направления воспитательной деятельности

гражданско-патриотическое воспитание, здоровьесберегающее воспитание

Формы воспитательной работы

беседа, спортивная игра,

Методы воспитательной работы

беседа, пример, упражнение, приучение, требование, соревнование, игра, поощрение, наказание, наблюдение, анализ результатов деятельности,

Планируемые результаты воспитательной работы

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

3. Список литературы для педагога:

- Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.
- А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982 г.
- Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.
- Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г.
- Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
- Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для

институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.

- В.И. Лях. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2002 г.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2002 г.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №5, 1998 г.

для обучающихся:

- Физкультура и ты. Т.Е. Заводова, В.В. Самодумская., Минск ИООО «Красико-Принт», 2005г.
- Звезды мирового спорта. В.Н. Пустовойтов, Ростов на Дону «Феникс», 2000г.
- Твое питание и здоровье. Школьный справочник, перевод Т.Л. Шмитовой, Москва «РОСМЭН», 1996г
- Энциклопедия для детей. . М. Аксенова, В.Володин, Аванта, 2005г.
- Букварь здоровья. Л.В. Баль, В.В. Ветрова, Москва, 2001г

для родителей (законных представителей):

Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.

Лях В. И. Физическая культура. 7-8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.

Информация для карточки в Навигаторе

Полное название: Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности "Волейбол"

Публичное название: Волейбол

Краткое описание:

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582748

Владелец Гаврилова Ирина Викторовна

Действителен с 27.03.2024 по 27.03.2025