

## Аннотация

Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом РФ № 329-ФЗ «О физической культуре и спорту в РФ», на основании Федеральных государственных требований (ФГТ), санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПин РФ (2.4.4.3172-14) от 04.07.2014г.

В основу программы положена Учебная программа Волейбол: Железняк Ю.Д., для ДЮСШ и ДЮСШОР 2010.;

Курс рассчитан на 4 часа в неделю, 2 занятия в неделю по два часа (168 часов, включая каникулярное время)

Программа рассчитана на детей и подростков от 11 до 18 лет.

**Цель:** создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

*1. Образовательные:*

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

*2. Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

*3. Воспитательные:*

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

### **Содержание программы:**

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
- 3 Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Совершенствование полученных ЗУН.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

### **Формы подведения итогов реализации рабочей программы**

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.