

## Аннотация к программе дополнительного образования «Волейбол».

Данная рабочая программа основана на авторской программе А.В.Ивойлева «Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки».

Цель рабочей программы дополнительного образования детей - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, содействие всестороннему развитию личности и воспитанию физически крепких и здоровых учащихся создание условий для организации внеурочной деятельности, обучения, развития и воспитания детей.

Главные задачи спортивной секции по волейболу заключаются в:

- Содействие гармоничному развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе подготовки;

Подготовку волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов.

### 2. Учебно-тематический план на 1,2,3 годы обучения. Группы начальной подготовки (НП) на 34 недели

| № | Разделы подготовки                | Этапы НП |     |
|---|-----------------------------------|----------|-----|
|   |                                   | 1-й      | 2,3 |
| 1 | Теоретическая подготовка          | 10       | 5   |
| 2 | Общая физическая подготовка       | 30       | 35  |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 30       | 30  |
| 4 | Техническая подготовка            | 26       | 30  |
| 5 | Тактическая подготовка            | 30       | 25  |
| 6 | Интегральная подготовка           | 10       | 11  |
| 7 | Соревнования                      |          |     |
|   | Итого                             | 136      | 136 |

### 6. Образовательные ресурсы

1. Волейбол. поурочная учебная программа для ДЮСШ. М.-2001
2. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 1976 г.
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
5. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
6. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г.
7. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.

8. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г.
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г.
10. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1959 г.

Список рекомендуемой литературы для учителя:

1. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
2. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, «Беларусь», 1976 г.
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.