**Аннотация**

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Волейбол 216.14»**

**Статус программы:** Программа **«Волейбол 216.14»** адаптированная. Составлена Дмитриевым Игорем Александровичем, тренером – преподавателем МБУ ДО «ДЮСШ г. Пошехонье» в 2025 году.

**Направленность**: физкультурно - спортивная

**Возраст обучающихся**: 14 - 17 лет

**Срок реализации программы**: 1 год

**Разделы программы**:

* Теоретическая подготовка;
* Физическая подготовка и подводящие упражнения;
* Техническая подготовка;
* Тактическая подготовка;
* Соревновательная деятельность;

**Цель программы**: повышать уровень физического развития, обучать игре в волейбол.

**Задачи:**

обучающие

- Обучать техническим и тактическим навыкам игры в волейбол

- Обучать знаниям в области волейбола и спорта в целом

развивающие

- Способствовать развитию физических качеств обучающихся

воспитательные

- Воспитывать привычку к активным занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни

**Форма занятий:** секция, очная в случае дистанционного обучения занятия проводятся тренерами в «Контакте» в своих группах.

**Краткое содержание**:

**Теоретическая часть:** Влияние занятий спортом на организм человека. Оказание первой доврачебной помощи. Профилактика травмирования, проведение инструктажа по ТБ

- **Физическая подготовка и подводящие упражнения**: Упражнения для развития различных групп мышц, особое внимание кисти, пресс, икроножные мышцы. Беговые упражнения, прыжковые, растяжка, упражнения на координацию, подвижные игры с элементами волейбола. Упражнения для увеличения амплитуды прыжка, координации в воздухе, проведение ивнутренних соревнований в различных упражнениях.

- **Техническая подготовка**: изучение и совершенствование верхней и нижней передачи мяча через подводящие упражнения. Изучение и совершенствование прямой и боковой нижней подачи, основные стойки и способы перемещения, изучение нападающих ударов. Изучение обманных ударов и скидок, изучение нападающих ударов «4 по 4», «4 по 1», «2 по 2», «2 по 5»

**Тактическая подготовка**: научить детей располагаться на площадке, позиции и номера, переходы, правила игры, перемещения в игре: изучение защиты «Углом вперед», защита в зоне, выходы на подстраховку и возвращение в зону.

**Соревновательная деятельность:** Пионербол, пионербол с элементами волейбола, товарищеские игры в пионербол и волейбол. Участие в ряде товарищеских игр, участие во внутренних и районных соревнованиях. Участие отдельных игроков в сборной школы. Судейство товарищеских игр

**Ожидаемые результаты:**

1. Владение техническими и тактическими навыками игры в волейбол

2. Повышение уровня развития физических качеств

3. Приобретенные знания в области волейбола и спорта в целом.

4. Привычка к активным занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни