

## Аннотация

### к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

**Название программы:** «Волейбол»

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Возраст обучающихся:** 11-17 лет

**Режим занятий:** 2 дня в неделю по 2,5 и 2 часа, общей продолжительностью 4,5 часа.

**Объем реализации программы:** 144 часа.

**Срок реализации программы:** 8 месяцев

**Автор-составитель:** Тюменцев А.Л., педагог дополнительного образования

#### **Цель программы:**

содействие физическому развитию детей и подростков в обучении знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

#### **Задачи программы:**

##### **Образовательные:**

- обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу; подготовка учащихся к соревнованиям;
- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке;
- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований

##### **Развивающие:**

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;
- привитие интереса к соревнованиям

##### **Воспитательные:**

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;

##### **Оздоровительные:**

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата.

**Форма обучения:** очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2), а также допускается очно-заочная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 4) дистанционная форма обучения с применением электронных образовательных ресурсов и дистанционных технологий обучения, используя доступные формы передачи информации (мессенджеры, сайт организации и т.д.), в период неблагоприятной эпидемиологической обстановки.

**Форма занятий:** практическое, комбинированное, соревновательное.

#### **Разделы программы:**

Вводное занятие.

История развития волейбола.  
Гигиена волейболиста.  
Техническая подготовка.  
Тактическая подготовка.  
Общая физическая подготовка.  
Специальная физическая подготовка.  
Итоговое занятие.

**Краткое содержание:** знакомство с правилами игры в волейбол. Обучение навыкам техники и тактики волейбола. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. 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. Волейбол хорош тем, что заниматься им можно в любом возрасте. Ведь всё что нужно, это сетка, мяч и конечно немного свободного времени. Занимаясь волейболом, можно хорошо провести время среди адекватных людей, которые предпочитают пульту от телевизора – мяч и дивану – волейбольную площадку.

**Ожидаемые результаты:**

**К концу учебного года обучающиеся должны:**

- уметь делать выводы в результате совместной работы объединения и педагога;
- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию спорта на занятия и самочувствие;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни;
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- определять и формировать цель деятельности с помощью педагога;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с педагогом;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

- оценивать правильность выполнения действия;

- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей;

- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий педагога и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после;

- планирование учебного сотрудничества с педагогом и сверстниками - определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

- постановка вопросов - инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов - выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

- управление поведением партнёра - контроль, коррекция, оценка его действий;

- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации;

- формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

Обучающиеся по окончании освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» получают **сертификат о прохождении программы.**