

## **Аннотация**

### **к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

**Название программы:** «Волейбол»

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Возраст обучающихся:** 10-15 лет

**Срок реализации программы:** 8 месяцев

**Режим занятий:** 4,5 часа в неделю

**Общий объем реализации программы:** 144 часа.

**Автор-составитель:** Гайль Т.Д., педагог дополнительного образования

**Цель программы** – развитие физических способностей обучающихся через обучение игре в волейбол и возможности проявить свои индивидуальные способности.

#### **Задачи:**

- познакомить с историей игры в волейбол;
- обучить правилам игры;
- познакомить с правилами проведения соревнований и правилами турнирного поведения;
- развивать физические данные, двигательную активность, внимание и другие волевые качества личности;
- способствовать формированию выдержки, критического отношения к себе и сопернику;
- развивать чувства товарищества и чувства команды;
- прививать навыки самодисциплины;
- способствовать воспитанию волевых качеств, самосовершенствования и самооценки.

**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:** групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах, индивидуальная, практическая, комбинированная, соревновательная.

#### **Разделы программы:**

- История возникновения и развития волейбола
- Общая физическая подготовка
- Техническая подготовка (ТП)
- Специальная физическая подготовка (СФП)
- Тактическая подготовка (ТП)

**Краткое содержание:** материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка, техника и тактика игры. Особенностью программы является ее индивидуальный подход к физическому воспитанию и обучению ребенка. Он имеет два главных аспекта. Во-первых, воспитательное взаимодействие строится с каждым ребенком с учётом личностных особенностей. Во-вторых, учитываются знания условий жизни каждого обучающегося, что важно в процессе обучения. Такой подход предполагает знание

индивидуальности ребёнка, подростка с включением сюда природных, физических и психических свойств личности. Предлагаемый курс начальной подготовки по обучению игре в волейбол максимально адаптирован как для старшеклассников, так и доступен младшим школьникам.

**Ожидаемый результат:**

**По окончании обучения обучающиеся должны:**

- знать общие основы волейбола;
- расширять представление о технических приемах в волейболе;
- научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
- уметь играть по упрощенным правилам игры;
- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- получить навыки технической подготовки волейболиста;
- освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и защите;
- освоить технику верхних передач;
- освоить технику передач снизу;
- освоить технику верхнего приема мяча;
- освоить технику нижнего приема мяча;
- освоить технику подачи мяча снизу.

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