

## Аннотация

### к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

**Название программы:** «Волейбол»

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Возраст обучающихся:** 10 - 16 лет

**Срок реализации программы:** 8 месяцев

**Режим занятий:** 4,5 часа в неделю

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

**Автор-составитель:** Бояркина И.А., педагог дополнительного образования

**Цель программы:** содействие физическому развитию детей и подростков в обучении знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

#### **Задачи:**

##### *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 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:** тренировочные занятия, беседы, соревнования.

#### **Разделы программы:**

- Основы знаний
- Специальная подготовка техническая
- Специальная подготовка тактическая

- Общая физическая подготовка.

**Краткое содержание:** Материал программы даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

#### **Ожидаемые результаты:**

##### ***Обучающиеся должны знать:***

- исторические сведения о возникновении игры волейбол, особенности развития данного вида спорта;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных оборудований и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

##### ***Обучающиеся должны уметь:***

- технически правильно осуществлять двигательные действия при игре в волейбол, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

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