

Аннотация

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

Название программы: «Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет

Срок реализации программы: 8 месяцев

Режим занятий: 4,5 часа в неделю

Общий объем реализации программы: 144 часа.

Автор-составитель: Палецких Т.М., педагог дополнительного образования

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культуры и спортом. Научить играть волейбол на достойном уровне.

Задачи:

Обучающая:

- Обучение техническим приемам и правилам игры
- Обучить тактическим действиям
- Обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях
- Овладеть навыками регулирования психического состояния

Воспитательные:

- Выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе
- Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видам спорта в свободное время
- Формирование потребности к ведению здорового образа жизни

Развивающие:

- Повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта
- Совершенствование навыков и умений игры
- Развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма

Оздоровительная:

- Формирование здорового образа жизни

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: тренировки, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

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:

обучающиеся должны

Знать:

•Историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека

•Значение здорового образа жизни

•Правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта

•Правила игры

•Терминологию игры и жесты судьи

•Технику изученных приемов и тактику, индивидуальных и коллективных действий

•Методику регулирования психического состояния

Уметь:

•Технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга

•Применять в игре изученные тактические действия и приемы

•Соблюдать правила игры

•Регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований

•Достигать оптимальное боевое состояние (ОБС)

•Организовывать и судить соревнования

•Осуществлять соревновательную деятельность

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