

## АННОТАЦИЯ

### к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе "Волейбол"

**Цель программы:** Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Основные задачи программы:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами избранного вида спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности
- популяризация волейбола.

Объединение "Волейбол" является добровольным формированием детей, созданным на основе общих интересов в области спорта.

**Для осуществления образовательной деятельности используются следующие формы работы с детьми:**

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- самостоятельная работа;
- посещение и просмотр игр команд более высокого уровня подготовки.

Количественный состав одной группы – 10 – 15 человек.

Занятия для группы проходят:

- 2 раза в неделю по 2 часа - 1 год обучения (всего 114 часов)

#### **Ожидаемые результаты освоения программы**

По результатам освоения программы учащийся должен:

**Знать:**

- работу сердечно - сосудистой системы, понятие о телосложении человека.
- основные линии на площадке; основные правила игры в волейбол; какие бывают нарушения правил; жесты судей;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;

способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

**Уметь:**

- выполнять верхнюю и нижнюю прямую подачу мяча;
- выполнять приём мяча: сверху стоя на месте с низкой траекторией полета мяча; сверху стоя на месте с средней траекторией полета мяча; сверху стоя на месте с высокой траекторией полета мяча; снизу двумя руками стоя на месте; снизу двумя руками в движении; снизу одной рукой (правой-левой) стоя на месте; снизу одной рукой (правой-левой) в движении; снизу-сверху стоя на месте;
- выполнять передачу мяча: вперед по высокой траектории; вперед по средней траектории; вперед по низкой траектории; над собой; из зоны в зону в/б площадки;
- выполнять нападающий удар и блокировку;
- применять тактические действия: индивидуальные действия на задней линии; индивидуальные действия в центре площадки; индивидуальные действия у сетки; взаимодействие игроков у сетки; взаимодействие игроков на задней линии;
- применять приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

**Оценка эффективности программы:**

Одним из наиболее важных принципов проведения занятий является создание сплочённости коллектива, приобретения чувства товарищества и взаимовыручки.

Эффективность работы определяется по результатам сдачи специальных и общефизических нормативов, а так же участие в соревнованиях.