

## **Аннотация на дополнительную общеразвивающую программу «Волейбол»**

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Программа, предусматривает:

- формирование у детей понятий о здоровом образе жизни;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- желание укреплять и сохранять свое здоровье.

Программа включает не только знания о технике выполнения физических упражнений, но и элементы валеологии. В программе представлены формы физкультурных занятий, спортивных мероприятий. Особое внимание в программе уделяются возможности ощутить радость от активного участия в различных формах занятий физической культурой и спортом. Формируются представления о здоровом образе жизни с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Возраст учащихся 9-18 лет. Оптимальное количество детей в группе для успешного освоения программы -15 человек, группы разновозрастные

3 года (432 часа). Каждый модуль охватывает разные возрастные категории детей, каждый модуль реализуется в течение одного учебного года.

Программа состоит из 3 модулей:

1. «Первый год обучения»;
2. «Второй год обучения»;
3. «Третий год обучения».

Результаты 1-го года обучения:

- Развитые коммуникативные навыки, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия в команде.
- Владение теоретическими знаниями по разделам теоретической подготовки.
- Освоение основных средств ОФП.
- Умение играть по упрощённым правилам.
- Освоение основных приёмов игры в волейбол.
- Положительная динамика здоровья обучающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в волейболе упражнений, методов и средств.
- Динамика в развитии специфических для хоккея физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, резкости, координации движений.
- Знание основ техники игры – стойки, перемещения, упражнения на тренажерах, изучение ударов и основных приемов игры в волейбол.
- Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.
- Базовый уровень подготовки к соревновательной деятельности.
- Основы умения играть командой.
- Участие учащихся в районных, городских, областных соревнованиях.
- Закрепление навыков командной игры, игра в большинстве и в меньшинстве.

Результаты 2-го года обучения:

- Отсутствие отрицательной динамики здоровья учащихся.
- Развитие специфических для волейбола физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, резкости, координации движений.
- Закрепление основ техники игры –перемещения, упражнения на тренажерах, и основных приемов игры в волейбол.
- Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

- Участие учащихся в районных, городских соревнованиях.

Результаты 3-го года обучения:

- Стойкая привычка к постоянным занятиям волейболом и спортом с целью спортивных достижений и ежедневного оздоровления организма.
- Отсутствие отрицательной динамики здоровья воспитанников.
- Совершенствование игрового и соревновательного опыта.
- Теоретические знания по всем разделам подготовки.
- Играют по правилам в волейбол.
- Владеют всеми приёмами игры в волейбол.
- Выполняют действия игры нападающего.
- Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
- Применяют изученные способы передачи и подачи.
- Совершенствуют коллективную игру (взаимодействие игроков).
- Ориентируются в нестандартной ситуации.
- Результативное участие учащихся в районных, городских, соревнованиях.