

Аннотация **к дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол»**

Статус программы: стартовый уровень.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей детей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья посредством приобщения к регулярным занятиям по волейболу.

Адресат программы: учащиеся в возрасте 14 – 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество человек в группе – 20 человек.

Срок реализации программы: учебных недель – 35, месяцев – 9.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятия в объединении - 45 минут, перерыв – 10 минут.

Форма занятий: групповая.

Краткое содержание программы: в процессе занятий учащиеся познакомятся с историей развития волейбола, с понятиями о технике и тактике игры, с правилами игры в волейбол, правилами соревнований, жестами судей. Будут активно заниматься общей физической подготовкой, специально – физической подготовкой и технико-тактической подготовкой. Отрабатывать навыки в учебно – тренировочных играх, а также выполнять контрольные нормативы.

Планируемые (ожидаемые) результаты:

Учащиеся будут знать: какие организационно-методические требования применяются на занятиях по волейболу; правила техники безопасности на занятиях по волейболу; строение и функции организма; влияние физических упражнений на организм занимающихся; гигиену, врачебный контроль и самоконтроль; правила игры в волейбол; значение общей физической подготовки для развития спортсмена; целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке; технику передвижения волейболиста; технику владения мячом.

Учащиеся будут уметь: выполнять гимнастические упражнения; выполнять упражнения на различные мышечные группы; выполнять упражнения с предметами и без предметов; выполнять упражнения со скакалками, набивными мячами; выполнять упражнения на гимнастических скамейках; выполнять лазанье по гимнастической стенке, лестнице; выполнять акробатические упражнения; выполнять легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания; выполнять стойку волейболиста; выполнять различные перемещения, прыжки, передачи, подачи мяча, нападающий удар, блокирование.