

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол»

Волейбол - это командная игра, которая положительно влияет на здоровье ребенка, делает его более общительным и уверенным в себе. Увлекательная игровая форма, отсутствие столкновений с соперниками и польза для всего организма делают волейбол идеальным видом спорта для школьников.

Актуальность Программы связана с тем, что Программа восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

Задачи:

образовательные: обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость); обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие: способствовать укреплению здоровья; содействовать гармоничному физическому развитию; развивать двигательные способности детей; создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные: прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни; воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Возраст учащихся: с 11 до 17 лет

Форма обучения – очная

Результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

Обучающиеся научатся основам игры в волейбол, в процессе занятий будут совершенствовать свою технику игры и смогут стать участниками соревнований разного уровня.

Обучающиеся будут знать:

основы техники и тактики игры;

переход средней линии;

положение о соревнованиях;

способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;

обязанности судей.

Обучающиеся будут уметь:

выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;

выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
выполнять верхнюю прямую подачу;
выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Программа рассчитана на один год обучения, 68 часов.

Введение . Техника безопасности (количество часов – 2)

Общеразвивающие упражнения (количество часов – 8)

Основы игры в волейбол (количество часов - 28);

Приёмы совершенствования игры в волейбол (количество часов - 20);

Участие в соревнованиях (количество часов -10).