

## Аннотация

### к программе дополнительного образования « Волейбол»

Структура	
	Титульный лист
Образовательная организация	МБОУ «Усть-Баргузинская сош им. Шелковникова К.М.»
Название программы	Волейбол
Срок реализации	1 год
ФИО автора, должность	Баяндиев Эрдэм Сергеевич, учитель физической культуры
Территория, год	п. Усть-Баргузин, 2022
	Пояснительная записка:
Тип программы	Модифицированная программа
Направленность	физкультурно-оздоровительная
Актуальность	Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.
Цель	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья, формирование навыков адаптации к жизни в обществе;</li> <li>- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;</li> <li>- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культуры и спортом;</li> <li>- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся.</li> </ul>
Задачи	<p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоить технику игры в волейбол;</li> <li>- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;</li> <li>- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;</li> <li>- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;</li> <li>- повысить уровень физической подготовленности, совершенствовать технико-тактическое мастерство;</li> <li>- развить мотивацию обучающихся к познанию и творчеству.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;</li> <li>- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;</li> <li>- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.</li> </ul>
Отличительные особенности программы	заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Возраст детей	10-18 лет
Продолжительность занятий	2 часа
Формы занятий	очная
Режим занятий	2 часа в неделю
Ожидаемые результаты	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;</li> <li>- как правильно распределять свою физическую нагрузку;</li> <li>- правила игры в волейбол;</li> <li>- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;</li> <li>- правила проведения соревнований;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить специальную разминку для волейболиста- овладеют основами техники волейбола;- овладеют основами судейства в волейболе;- вести счет;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильным верхним и нижнем приемом и передачей мяча;</li> <li>- подачами прямыми верхней и нижней через сетку без потери</li> </ul>
Способы определения результативности	-участие в соревнованиях.
Формы контроля	- тестирование, - наблюдение.
Учебно-тематический план:	
Перечень разделов, тем	<p>Раздел 1. Теоретическая подготовка.</p> <p>Темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила техники безопасности при проведении занятий.</li> <li>- История возникновения и развития волейбола.</li> <li>- Правила соревнований. Судейство соревнований.</li> <li>- Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально-волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.</li> <li>- Цель и задачи тактической подготовки.</li> </ul> <p>Раздел 2. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие силы.</li> <li>- Развитие быстроты.</li> <li>- Развитие выносливости.</li> <li>- Развитие ловкости.</li> <li>- Развитие гибкости.</li> </ul> <p>Раздел 3. Техническая подготовка</p> <p>Темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Стойки волейболиста.</li> <li>- Перемещения по площадке.</li> <li>- Подачи мяча.</li> <li>- Передачи мяча.</li> <li>- Нападающий удар</li> </ul> <p>Раздел 4. Тактическая подготовка</p> <p>Темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Групповые действия в нападении.</li> <li>- Командные действия в нападении.</li> <li>- Групповые действия в защите.</li> <li>- Командные действия в защите.</li> </ul> <p>Тестирование, контрольные испытания.</p> <p>Медико-биологический контроль.</p> <p>Участие в соревнованиях</p>
Количество часов по	Теория 6 ч.

темам (теория, практика, всего)	Практика 72 ч.
------------------------------------	----------------