

## **Аннотация к программе дополнительного образования**

### **«Волейбол»**

**1. Направленность – физкультурно-спортивная**

**2. Цель программы –** Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Цель программы - развитие физических способностей обучающихся путем углублённого изучения спортивной игры волейбол.

**3. Возраст обучающихся – 10-17 лет**

**4. Продолжительность реализации программы – 3 года**

**5. Уровень программы – базовый**

**6. Краткое содержание программы.**

образовательные • ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни; 3 • изучить основы техники и тактики игры; • способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

развивающие • способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры; • развивать устойчивый интерес к данному виду спорта; • развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника); • содействовать правильному физическому развитию; • развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений); • развивать специальные технические и тактические навыки игры; • подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;

воспитательные • способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

• способствовать привитию ученикам организаторских навыков; • способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены).

**7. Ожидаемый результат.**

После окончания первого года обучения учащихся должен: знать: - расстановку игроков на поле; - правила перехода игроков по номерам; - правила игры в мини-волейбол; - правильность счёт по партиям; уметь: -

выполнять перемещения и стойки; - выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками; - выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча; - выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров; - выполнять падения.

После окончания второго года обучения учащийся должен: знать: - расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника; - классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе; - ведение счёта по протоколу; уметь: - выполнять перемещения и стойки; - выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2; 5 - выполнять передачи мяча снизу над собой в круге; - выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность; - выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3; - выполнять обманные действия “скидки”.

После окончания третьего года обучения учащийся должен: знать: - переход средней линии; - положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный; - обязанности судей; 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; - выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах.