

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 20»
(МБОУ «СШ № 20»)

Аннотация

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Волейбол»**

Описание программы

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Содержание программы

1. Организационный раздел. Стойка и передвижения игрока. Расстановка игроков. Подача и прием мяча
2. Перемещение игроков по площадке. Подстраховка. Блокирование
3. Действия игроков в различных зонах. Нападающие удары
4. Подъем мяча снизу с падением. Комбинации в нападении
5. Двухсторонняя игра. Досуговая деятельность. Итоговый раздел

Цель программы

1. Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
2. Воспитание личностных качеств;
3. Освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Ожидаемые результаты

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *смогут узнать*:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;

Возрастные ограничения

Программа предназначена для обучающихся 14-18 лет.

Преподаватели

Коломиец Ксения Григорьевна, инструктор по физической культуре, стаж работы 9 лет.

Материально-техническая база

МТБ соответствует требованиям, с применением современных ЦОР.