

Аннотация

к рабочей программе дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной направленности
«Волейбол»

Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол»

для обучающихся 10- 12 лет, составлена в соответствии с требованиями
Федерального государственного образовательного стандарта основного
общего образования.

Направленность программы: спортивно-оздоровительная.

Цель программы: Создание условий для полноценного физического развития
и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным
занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Контингент обучающихся: программа рассчитана на детей с 10-12 лет.

Продолжительность реализации программы: 1 год.

Режим занятий: занятия 4 часа в неделю, всего 136 часа в год.

Форма организации процесса обучения: групповая.

Краткое содержание: Волейбол – спортивная командная игра.

По своему воздействию спортивная игра в волейбол является наиболее
комплексным и универсальным средством развития психомоторики
человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые
индивидуально, в двойках, тройках, командах, задания с мячом создают
неограниченные возможности для развития координационных способностей
(ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения
двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания
пространственных, силовых и временных параметров движений, способность
к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и
особенностью спортивной игры в волейбол являются мгновенная смена
ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки
времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение
разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Ожидаемый результат:

- умение применять теоретические знания по волейболу;
- умение проводить разминку волейболиста, организовывать проведение подвижных игр.
- умение работать и жить в коллективе;
- развитие чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране;
- развитие общей и специальной выносливости обучающихся;
- умение выполнять основные элементы волейбола (прием мяча, различные виды передвижений, передачи);
- умение применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре волейбола;
- умение применять тактические приемы и взаимодействия игроков в защите и в нападении;
- умение организовать и проводить соревнования по волейболу