

## **Аннотация к адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол»**

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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 приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Программа рассчитана на 4 года.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (34 часа в год). Продолжительность занятия 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

**Цель программы:** формирование двигательной активности у учащихся посредством игр, игровых упражнений, развитие физических способностей посредством овладения умений и навыков в игре волейбол.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- освоение знаний об истории развития волейбола, о роли данного вида спорта в процессе формирования здорового образа жизни;
- обучение новым двигательным действиям средствами волейбола, их использования для увеличения двигательной активности и оздоровления;
- обучение приемам и методам технико-тактического мастерства с учетом возрастных особенностей, индивидуальных и физиологических возможностей школьников.

**Коррекционно- развивающие:**

- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма;
- формирование у детей и подростков культуры движений, обогащение их двигательного опыта, как средствами волейбола, так и физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, различным формам активного отдыха и досуга.

**Оздоровительные:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- повышение работоспособности функций организма средствами дыхательной гимнастики, закаливания и др.

**Воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание у детей и подростков устойчивой мотивации и интереса к занятиям волейболом;

- привитие обучающимся организаторских навыков.

### **Планируемые результаты**

В результате изучения Программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

После освоения программы обучающиеся должны

**знать /понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия по волейболу;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

*использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:*

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий волейболом в активный отдых и досуг.

Одновременно обучающиеся должны приобрести следующие умения и навыки.

**к концу 1-го года обучения:**

**знать:**

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;

**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 3-6 метров;

**к концу 2-го года обучения:**

**знать:**

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- правила ведения счёта;

**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;

- 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;

**к концу 3-го года обучения:**

**знать:**

- переход средней линии;
- положение о соревнованиях;
- 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 верхнюю прямую подачу;
- выполнять падения.

**к концу 4-го года обучения:**

**знать:**

- способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- жесты судьи;

**уметь:**

- демонстрировать стабильность выполнения технических действий: подачи, приема подачи, ударов, блока;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.
- выполнять обманные действия “скидки”.