

## **Аннотация к дополнительной образовательной программе спортивной секции «Волейбол»**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность .

Она разработана с учетом:

- «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 с изменениями от 30.09.2020 г.)
- «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)» (утв. Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242)

### **Актуальность**

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у воспитанников в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект , а также благотворно воздействует на все системы организма. Помимо выше перечисленного, игра волейбол имеет высокую популярность и востребована в различных её проявлениях у подростков.

В программе представлены доступные для воспитанников упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в дополнительном образовании. Участники программы, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

### **Отличительная особенность**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной секции «Волейбол» составлена на основе авторской Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов,(Москва, 2018), ноотличается тем, что в ней увеличены часы игровой практики, что позволит детям быстрее освоить правила волейбола, технические и тактические особенности игры.

Также в программу добавлены комплексы упражнений для развития всех физических качеств.

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте 11-15 лет

**Форма обучения** – очная.

**Объём и сроки реализации:** Курс очного обучения по программе рассчитан на 9 учебных месяцев (36 учебных недель) общим объемом 68 часов.

### **Режим организации занятий:**

Занятия очного обучения проводятся 2 раза по 1 часу в неделю (недельная нагрузка на ребенка 3 часа). Продолжительность занятий для учащихся 1,5 часа.

Количество детей в группе: 12-15 человек.

## **Рекомендуемый режим занятий:**

Занятия в группе проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа. Минимальная наполняемость учебной группы – 12 человек.

Максимальное количество занимающихся в группе - 15 человек.

Состав группы – мальчики.

Условия приема детей: принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

### **ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 11-15 ЛЕТ**

Особенностями детей этого возраста являются стремление к познанию; неустойчивость внимания; настойчивость; упорство в достижении цели; умение преодолевать трудности.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

**1.2. Цель программы:** физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

#### **Обучающие:**

- совершенствовать навыки техники и тактики игры в волейбол;
- способствовать опыту игры в волейбол на соревнованиях и зачетных мероприятиях;
- расширять знания о здоровом образе жизни и укрепление здоровья; знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии.

#### **Развивающие:**

- развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка: силу, выносливость, ловкость, быстроту

#### **Воспитательные:**

- формировать положительное отношение к здоровому образу жизни;
- формировать коммуникативные навыки сотрудничества в общении со сверстниками.