Аннотация к программе "Волейбол"

**Волейбол -** один из самых популярных видов спорта среди учащихся старших классов школы. Соревнования по волейболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий школы. Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно–мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол-вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико- тактическими навыками игры.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Цель занятий –** приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды для участия в первенстве района по волейболу.

# Задачи:

**образовательные:**

1. - формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;
2. - совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

# оздоровительные:

1. - повышение функциональных возможностей основных систем организма;
2. - совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
3. - развитие основных физических качеств;
4. - укрепление здоровья;
5. - совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

**воспитательные:** воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

Программа рассчитана на ознакомительный уровень обучения, срок освоения -3 года, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

# Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

По окончании программы обучающийся получит возможность владеть понятиями

«Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

# Требования к обучающимся. Обучающиеся должны знать:

1. Правила, организация и проведение соревнований по волейболу.

# Обучающиеся должны уметь:

1. Проводить разминку тренировочного занятия.
2. Применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.