

**Аннотация**  
**Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**Летающий мяч**

Направленность	Физкультурно-спортивная
Цель Программы	Обучение техническим и тактическим основам игры в волейбол, навыкам игры в волейбол, развитие у обучающихся физических качеств, формирование у интереса к игре в Волейбол, приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, овладение основами игры в волейбол.
Категория обучающихся	обучающиеся 15-21 лет любого (юноши и девушки) пола, желающие заниматься в объединении, имеющие начальную физическую подготовку, основную группу здоровья на основании результатов медицинского заключения, не имеющие противопоказаний для занятий спортом, имеющие первичные спортивные навыки, потребность научиться играть в волейбол.
Форма обучения	очная
Объем и срок освоения программы	144 часа, 1 год
Планируемые результаты	<p>Личностные качества:</p> <p><u>Обучающиеся будут уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сотрудничать с педагогом и сверстниками в разных учебных ситуациях;</li> <li>• учиться воспринимать общественные дела как свои собственные.</li> <li>• использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.</li> </ul> <p><u>Обучающиеся будут знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основы коммуникативной компетентности в общении со сверстниками в спортивной деятельности,</li> <li>• основы умения работать в спортивной команде.</li> </ul> <p><u>Обучающиеся будут иметь навыки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве;</li> <li>• саморазвития, проявления самостоятельности;</li> <li>• ответственности за результаты команды в соревнованиях;</li> </ul> <p><u>У обучающихся будут сформированы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осмысление своих возможностей, проявление самостоятельности, преодоление трудностей;</li> </ul>

- устойчивый интерес к выбранному виду деятельности;
- мотивация к спортивной деятельности, трудолюбие, целеустремленность;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

У обучающихся могут быть сформированы:

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в образовательной, спортивной и других видах деятельности;
- критичность мышления, умение воспринять общественные дела как свои собственные;
- становление личности обучающегося как гражданина России, готового встать на защиту Родины;
- усовершенствование навыков общения, взаимодействия друг с другом;
- создание условий для раскрытия потенциала обучающегося как гармонично развивающейся личности;

Метапредметные результаты:

*- интеллектуальные:*

Обучающиеся будут уметь:

- самостоятельно определять цели и задачи своего обучения;
- планировать пути достижения целей в ходе тренировок.

*- коммуникативные:*

Обучающиеся будут уметь:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе.

*учебно-организационные:*

Обучающиеся будут уметь:

- определять цели и задачи при подготовке к сдаче нормативов;
- работать в условиях соревнований;

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- Общие сведения о развитии Волейбола;
- Приемы помощи и самопомощи при травме;
- Правила и принципы техники перемещений;
- Правилам игры в волейбол;

- Понятия «Техника игры», «Тактика игры»;
- Первичные навыки судейства
- Принципы подготовки и участия в соревнованиях по волейболу разного уровня.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять элементы прыжков, поворотов;
  - выполнять разные элементы подачи мяча;
  - выполнять прием и передачу мяча;
- выполнять тактические и технические действия в защите и нападении;
- выполнять упражнения общей физической подготовки;
- различать названия физических упражнений и исходных положений тела;
  - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
  - выполнять гигиенические процедуры и элементарные правила техники безопасности;
  - объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
  - владеть двигательными действиями: ведением мяча, ловлей мяча обеими руками стоя на месте и с выходом навстречу летящему мячу, передачей мяча обеими руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; броском мяча в корзину обеими руками от груди с места, стоя справа и слева от корзины;

Наиболее важными предполагаемыми результатами работы по реализации программы можно считать

**знания:**

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;</li> <li>- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;</li> </ul> <p>Наиболее важными предполагаемыми результатами работы по реализации программы можно считать:</p> <p><b>умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;</li> <li>- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;</li> <li>- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;</li> <li>- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.</li> <li>- владеть основными техническими приемами</li> <li>- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом.</li> </ul> <p>Результаты реализации программы определяется личностным спортивным ростом обучающихся.</p> <p>Программа призвана помочь каждому обучающемуся осмыслить его место в жизни, приобщаться к спортивным идеям, помочь сформулировать собственный взгляд на жизнь, своё мировоззрение.</p>
Изучаемые вопросы	<p>Физическое воспитание и развитие.  Психологическая культура.  Владение приемами помощи и самопомощи при травме  Общая физическая подготовка  Основы знаний по теории волейбола  Техника перемещений  Прием и передача мяча снизу, сверху, сбоку, через себя.  Тактика и техника в двусторонних играх  Подача мяча нижняя прямая, боковая, верхняя, (прямая, планирующая, силовая).  Соревнования. Правила соревнований.</p>

Формы проведения занятий	Практические занятия, беседы, тестирование, соревнования
--------------------------	--