

## **Аннотация к программе дополнительного образования «Волейбол»**

**Направление программы:** физкультурно-спортивное.

Дополнительное образование детей призвано способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических качеств, интеллектуальных и нравственных способностей обучающихся, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, достижению уровня спортивных успехов. Волейбол помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

**Новизной и актуальностью** данной программы является одна из основных задач в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил обучающихся, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является целенаправленная подготовка обучающихся, которая предусматривает:

- Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;

- Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе подготовки;
- Подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игры и морально – волевыми качествами обучающихся;
- Подготовку и выполнение нормативных требований.

**Цель программы:**

- Формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культуры и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ;
- Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- Теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- Обучение учащихся жизненно – важным двигательным навыкам и умениям;
- Формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение волевых качеств, необходимых для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 30435837774180967768552081179451357192081145273

Владелец Иванцова Светлана Анатольевна

Действителен с 27.04.2023 по 26.04.2024