

Аннотация к Рабочей программе дополнительного образования «Волейбол»

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» художественной направленности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для обучающихся с 13 -15 лет.

В возрасте 13–15 лет организм подростка находится в стадии активного роста и гормональной перестройки. Этот период характеризуется интенсивным развитием костно-мышечной системы, формированием осанки, совершенствованием координационных способностей и выносливости. Данный возраст является сенситивным для развития физических качеств, однако именно в это время наблюдается значительное снижение естественной двигательной активности подростков.

Современный образ жизни (длительное пребывание за компьютером, высокая учебная нагрузка, использование гаджетов) приводит к гиподинамии, что влечёт за собой нарушения осанки, ослабление иммунитета, повышенную утомляемость и эмоциональную нестабильность. В связи с этим возникает необходимость целенаправленной компенсации дефицита движения через доступные, безопасные и увлекательные формы физической активности, учитывающие возрастные особенности и интересы подростков.

Волейбол является одной из самых популярных и массовых спортивных игр, обладающей высоким педагогическим потенциалом для детей данного возраста. На ознакомительном уровне он представляет собой не просто игру с мячом, а комплексную систему развития личности.

Цель программы: создать безопасные и мотивирующие условия для знакомства детей 13-15 лет с волейболом через игровую деятельность, формирования базовых двигательных навыков и устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой.

Задачи программы

Образовательные:

- познакомить обучающихся с историей возникновения волейбола, его ролью в олимпийском движении и основными правилами игры в адаптированной форме.
- обучить технике выполнения базовых элементов: спортивной стойки, перемещений (приставные шаги), верхней передачи и нижнего приема мяча, нижней прямой подачи.

- способствовать формированию устойчивых представлений о правилах техники безопасности, профилактике травматизма и гигиенических требованиях при занятиях спортом.

Развивающие:

- развивать физические качества: координацию, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость и специфическое «чувство мяча».

- совершенствовать психофизиологические функции: зрительно-моторную координацию, пространственную ориентацию, объем и переключение внимания.

- стимулировать развитие познавательных процессов (памяти, тактического мышления) через решение ситуативных задач в игровых упражнениях.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные качества: доброжелательность, уважение к партнерам по команде, соперникам и тренерскому составу.

- формировать навыки командного взаимодействия (сотрудничества), самодисциплины и ответственности за общий результат.

- прививать культуру здорового образа жизни, адекватное эмоциональное реагирование на успехи и неудачи (навыки саморегуляции).

К концу периода обучения учащиеся должны:

Знать:

- знать историю возникновения волейбола и его значение как олимпийского вида спорта.

- знать основные правила игры в адаптированном формате (подсчет очков, зоны площадки, переходы, нарушения).

- знать базовую волейбольную терминологию (подача, прием, передача, блок, аут, сетка, лицевая линия).

- знать правила техники безопасности на спортивной площадке и требования к спортивной форме и инвентарю.

- знать основы гигиены занятий физической культурой (разминка, заминка, питьевой режим, профилактика травм).

Уметь:

- принимать правильную низкую спортивную стойку готовности.

- передвигаться по площадке приставными шагами, сохраняя равновесие и готовность к действию.

- выполнять верхнюю передачу мяча двумя руками над собой и в направлении партнера.

- выполнять нижний прием (пас) мяча, летящего после отскока или подачи.

- выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку в заданном направлении.

- демонстрировать развитое «чувство мяча»: контролировать силу и направление удара.

- ориентироваться в пространстве площадки, занимая правильную позицию в своей зоне.

- проявлять быстроту реакции и ловкость при выполнении игровых упражнений и эстафет.

- взаимодействовать в команде: поддерживать партнеров голосом и действием, страховать друг друга.

- контролировать свои эмоции: адекватно реагировать на выигрыш и проигрыш, не допускать агрессивного поведения.

- проявлять самодисциплину: своевременно приходить на занятия, бережно относиться к спортивному инвентарю.

- следить за своим самочувствием и своевременно сообщать тренеру о признаках утомления или боли.

Программа является модифицированной.

Срок реализации программы – 21 день в период летних оздоровительных смен с 01.06.2026 г. – 29.08.2026 г. года.

Форма обучения – очная

Язык обучения - русский

Наполняемость группы – 15 человек.

Категория программы – ознакомительная.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
(ПРОФИЛЬНЫЙ) ЦЕНТР "ВОДОПРЬ"**, Канаев Владимир Александрович,
исполняющий обязанности директора

04.06.26 14:14 (MSK)

Сертификат 5E5CF08E235023A8637AA9ECC8926CCF