

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
дом детского творчества «Ермак» Зерноградского района**

**Аннотация**

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
художественной направленности «Волейбол для всех»

Составитель: педагог дополнительного образования

**Исмаилов Владимир Атабаевич**

*В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол для всех», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.*

*Волейбол является средством активного отдыха для многих категорий граждан, поскольку помогает снять психологическое напряжение и дать оптимальную нагрузку на все группы мышц. В связи с этим занятия волейболом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.*

*Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.*

*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.*

**Цель программы** – создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

**Задачи программы:**

- ✓ воспитывать социальную активность обучающихся: чувство самостоятельности, ответственности;
- ✓ воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- ✓ пропагандировать здоровый образ жизни, который ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.
- ✓ развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- ✓ развивать двигательные способности посредством игры в волейбол;
- ✓ формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
- ✓ дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);

- ✓ научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- ✓ обучить технике и тактике волейбола.

Возраст обучающихся от 11 до 17 лет. Набор проводится при наличии медицинской справки о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний к занятиям.

**Режим занятий:** учебно-тренировочные занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа (с 10 минутным перерывом). Продолжительность академического часа составляет 45 минут.

**Объем и срок освоения программы** – 2 учебных года, 72 учебных недели, 288 часов.

***Ожидаемые результаты освоения программы:***

- ✓ развита социальная активность обучающихся: воспитано чувство самостоятельности, ответственности;
- ✓ воспитана коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручка, сохраняя свою индивидуальность;
- ✓ сформированы навыки здорового образа жизни, который ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.
- ✓ развита координация движений и основные физические качества: сила, ловкость, быстрота реакции;
- ✓ развиты двигательные способности посредством игры в волейбол;
- ✓ сформированы навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
- ✓ даны необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- ✓ научены правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- ✓ обучены технике и тактике волейбола.