

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Волейбол»

1.Направленность
физкультурно-спортивная
2. Адресность
Для учащихся 5-7 классов
3. Сроки реализации:
Программа рассчитана на 1 год обучения, из расчёта 4,5 часа в неделю и включает в себя 36 учебных недель.
4. Особенности реализации программы
<p>Программа помогает достичь определённых спортивных результатов, на соревнованиях разного уровня. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Занятия в рамках программы проводятся, в форме: тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. 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 объём статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.</p> <p>Количество занимающихся, в группе не менее 15 человек.</p>
5.Оценка достижения планируемых результатов
Участие в спортивных соревнованиях, сдача норм ГТО.