

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мир волейбола»

Программа «Мир волейбола» предназначена для обучающихся в возрасте 13–17 лет и рассчитана на 2 года обучения. Её цель — сформировать у подростков устойчивые навыки игры в волейбол, развить физические качества и привить культуру здорового образа жизни через занятия командным видом спорта.

В рамках программы учащиеся освоят базовые и продвинутое технические приёмы (подача, приём, передача, нападающий удар, блок), изучат тактические схемы игры и правила судейства. Особое внимание уделяется развитию координации, скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости, а также формированию навыков командной работы, взаимопомощи и ответственности за общий результат.

Обучение включает теоретические занятия (основы техники безопасности, анатомо-физиологические особенности подросткового возраста, гигиена спортсмена) и практическую отработку элементов в парах, группах и игровых форматах. Предусмотрены тренировочные игры, учебные турниры и участие в соревнованиях муниципального и межмуниципального уровня.

По итогам освоения программы обучающиеся смогут уверенно применять технические и тактические приёмы в игровой ситуации, самостоятельно организовывать мини-турниры и судействовать по упрощённым правилам, а также грамотно планировать тренировочный процесс с учётом индивидуальных физических возможностей. Программа способствует воспитанию целеустремлённости, дисциплины и умения конструктивно взаимодействовать в коллективе.