**Аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка с элементами Волейбола».

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого.

К окончанию учебного года обучения учащиеся должны:

- знать историю игры в волейбол;

- знать правила безопасности и эксплуатации оборудования и инвентаря;

- укрепить свою общефизическую подготовку;

- знать правила игры в волейбол;

- получить начальные навыки игры в волейбол;

- освоить различные навыки и приемы игры в волейбол;

- освоить навыки и приемы игры в волейбол;

- уметь осуществлять судейство игры в волейбол;

-владеть системой упражнений подготовки мышц к работе в режиме нагрузок.

**Паспорт дополнительной общеобразовательной программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название программы** | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами волейбола» |
| **Автор-составитель** | Балашов Сергей Анатольевич, тренер-преподаватель |
| **Вид программы** | общеразвивающая |
| **Направленность программы** | физкультурно-спортивная |
| **Срок реализации программы** | 1 год |
| **Возраст обучающихся** | с 12 лет |
| **Цель программы** | обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом |