

## Аннотация

### к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Рабочая программа включает в себя планируемые результаты обучения, содержание, календарно-тематическое планирование.

Рабочая программа на 68 часов в 8-11 классах (по 2 часа в неделю, 34 учебные недели).

Формы организации учебных занятий: индивидуальная, групповая