

**Аннотация к рабочей программе по волейболу муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Уралочка» по волейболу.  
тренировочного этапа 3 -го года обучения**

Рабочая программа по волейболу составлена на основании дополнительной предпрофессиональной программы по волейболу МАОУ ДО СДЮСШОР «Уралочка» по волейболу.

Рабочая программа по волейболу для группы тренировочного этапа 3-го. рассчитана на 720 часов.

Для изучения данной дисциплины необходим уровень знаний, умений и навыков, полученный в процессе занятий в СДЮСШОР «Уралочка» по волейболу, К изучению данной дисциплины могут быть допущены девочки 14 лет, прошедшие медицинское обследование и отнесенные к основной медицинской группам, без противопоказаний к занятиям в секции «волейбол».

Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Содержание дисциплины:

Содержание программы направленно на специализированную подготовку, которая учитывает игровые функции, индивидуальные особенности и способности занимающихся, причём учебная специализация осуществляется на основе универсального процесса подготовки:

совершенствование уровня общей физической и специальной физической подготовленности;

совершенствование уровня технической и тактической подготовленности (скоростные перемещения в различных направлениях и с падениями; верхняя и нижняя передачи мяча из различных положений, в движении, в прыжке; выполнение прямых подач, силовых подач с места и в прыжке; нападающему удару с передней и второй линии атаки в различных зонах с разной высоты передачи; групповому выполнению атакующих действий; постановка индивидуального и группового блока по зонам;

групповые защитные действия;

совершенствование мастерства выполнения игровой функции связующего, нападающего и защитника (либеро) в команде;

достижение стабильной и вариативной игры (устойчивости игровых навыков) в сложной соревновательной обстановке.

В результате освоения данной учебной дисциплины обучающийся должен

Знать:

правила игры, правила проведения соревнований, терминологию раздела волейбол; различные комбинации и системы нападения и защиты в волейболе;

Уметь:

использовать полученные знания в тренировочном процессе и участия в соревнованиях по волейболу и организации судейства соревнований.

Владеть:

Системой теоретических, практических умений и методических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, физическое самосовершенствование.

Формы контроля

Текущий контроль: количественная оценка посещаемости занятий; составление и проведение комплекса упражнений с учебной группой; ведение дневника самоконтроля с динамикой показателей физической подготовленности; составление комплекса упражнений различной направленности;

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год в форме тест тестирования для оценки уровня общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности, подготовки в избранном виде спорта и теоретической подготовке.