

АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 2 года

Возраст учащихся: 7 – 11 лет

Уровень сложности: стартовый, базовый.

Актуальность программы в приобщении воспитанников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Цель программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья воспитанников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, района, города, республики.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
2. Развитие быстроты, ловкости, координации, гибкости, силовых, скоростных и скоростно-силовых качеств;
3. Воспитание моральных и волевых качеств;
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол;
5. Формирование устойчивого интереса к занятиям волейболом;
6. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.

Срок освоения программы – 2 года, объём (общее количество учебных часов): по 204 часа в год.

Формы организации образовательного процесса: групповая (индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая).

Форма обучения: очная.

Виды занятий: практические занятия-тренировки.

Режим занятий: занятия проводятся три раза в неделю, с общей нагрузкой 6 часов в неделю.

Основные разделы: теоретическая подготовка, тактическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, игровая практика, контрольное тестирование.

Ожидаемые результаты:

Учащиеся должны знать:

- Основные правила игры волейбол,
- правила составления комплекса упражнений для разминки,
- правила личной гигиены,
- основные составляющие режима дня спортсмена,
- значение двигательной активности в жизни человека,
- правила игры в подвижные игры с элементами волейбола,

Уметь:

- сотрудничать в команде,
- проявлять спокойствие и дружелюбие в игре,
- играть в подвижные игры с элементами волейбола,

Учащиеся должны иметь навыки:

- личной гигиены, правильного, рационального питания.