

Аннотация

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «ВОЛЕЙБОЛ»

Неотъемлемой частью физического развития и становления личности в подростковом периоде является физическое воспитание. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой и ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Игра в волейбол требует от учащихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками.

Цель программы

Создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи

Обучающие:

- приобретение знаний по истории развития волейбола в мире и в России, по правилам соревнований;
- изучение основ техники и тактики игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры волейбол.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силы, выносливости, гибкости, координации движений);
- развитие креативных способностей (мышления, умения предугадать тактику противника);
- развитие организаторских навыков и умений действовать в коллективе.

Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к программам физкультурно-спортивной направленности и предназначена для детей в возрасте 9-17 лет. Образовательная программа является модифицированной; по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков последовательно по принципу от простого к сложному, укрепление здоровья. 6 летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 6 лет обучения. Программа делится на три этапа. Первый год обучения – спортивно-оздоровительный этап; 2, 3 годы – этап начальной подготовки; 4,5,6 года обучения – тренировочный этап. Занятия с группами проводятся по 45 минут с перерывом между занятиями по 10 минут. В связи с введением персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, рабочий план может быть разделен на модули.

Условия набора

В учебные группы зачислятся учащиеся общеобразовательных учреждений, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний для занятий волейболом.

Набор производится до 15 сентября текущего года. Возможен добор отдельных учащихся в случае отчисления детей, по каким-либо причинам.