

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«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.

Программа направлена на физическое развитие учащихся, сохранение и укрепление их здоровья. Волейбол – спортивная командная игра и вызывает интерес к занятиям спортом, прививает навыки здорового образа жизни. По разносторонности воздействия на организм занятия волейболом представляют собой идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в школе. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, снизится уровень заболеваемости. Учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

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.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия с группами проводятся по 45 минут с перерывом между занятиями по 10 минут. В связи с введением персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, каждый год обучения может быть разделен на модули.

Условия набора

В учебные группы зачисляются 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.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.