

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ВОЛЕЙБОЛ»

Актуальность: волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе дополнительного образования объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Цель программы:

Формирование устойчивых умений и навыков игры в волейбол.

Задачи программы:

обучающие:

Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта волейбола, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.

Обучить техническим приёмам и правилам игры; Обучить тактическим действиям игры;

Обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

Обучить правильному выполнению упражнений.

Сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;

Сформировать начальные навыки судейства.

развивающие:

Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм.

Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

Развить, разработать и укрепить различные группы мышц; Расширить спортивный кругозор детей.

Развить начальные навыки судейства

воспитательные:

Воспитать понимание дружного сплоченного коллектива. Воспитывать культуру поведения.

Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Воспитать потребность в здоровом образе жизни

Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Сроки реализации программы - 2 года.

1й год обучения – 144 часа;

2й год обучения – 144 часа.