

Аннотация к программе «Волейбол»

Программа работы кружка волейбола составлена на основе типовой программы общеобразовательных школ И.А. Водяниковой, под редакцией С.М. Зверева 1986г., и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы. Модифицированная сроком на один год.

Программа работы кружка волейбола рассчитана на год. Программа предназначена для подростков 14-16 лет, общеобразовательной средней школы.

Количество учащихся в группах 15 человек. Продолжительность занятий – 2 часа в неделю. Форма занятий - групповая.

Цель:

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на общем уровне.

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Один раз в неделю по два учебных часа.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- сдача нормативов по СФП;
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

В объединение принимаются все желающие без предварительного отбора, если нет медицинских противопоказаний. При зачислении в объединение физкультурно-спортивной направленности каждый ребенок должен представить справку от врача о состоянии здоровья.