

Аннотация к рабочей программе

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»

Программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей 13-17 лет.

Программа «Волейбол» разработана на основе нормативных правовых актов и государственных программных документов.

Программа «Волейбол» нацелена на укрепление здоровья и достижение всестороннего физического развития занимающихся, овладение элементами игры волейбол.

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Занятия волейболом способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена. Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоемкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники волейбола.

Задачи:

Обучающие:

- обучение технике и тактике волейбола;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- формирование жизненно важных умений и навыков

- формировать игровое мышление школьников в практических упражнениях игрового характера, подвижных и спортивных играх;
- познакомить с историей появления волейбола.

Воспитательные:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- воспитание моральных и волевых качеств.
- воспитание у учащихся высоких нравственных качеств, трудолюбия, активности;
- воспитание личности, способной к самостоятельной, творческой, трудовой деятельности и преодолению любых ситуаций.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- развитие специальных двигательных навыков;
- расширить знания, умения и навыки, направленные на овладение основ техники волейбола;
- развивать тактические умения учащихся.