

Аннотация
программы внеурочной деятельности
«Волейбол»
8 классы

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению зрения, точности и ориентировке в пространстве. У детей развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Широкому распространению волейбола содействует доступное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Программа рассчитана на обучающихся 14-17 лет.

Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям спортом.

В состав учебных групп входят обучающиеся одного возраста. Группы комплектуются с учетом индивидуально-психологических и возрастных особенностей детей и подростков 8-15 лет, юношей и девушек 16-17 лет, а также, анатомо-физиологического состояния организма в данных возрастных периодах. Возраст от 13 до 15 лет, когда мышление уже логичное и обоснованное и ведущие позиции начинают занимать общественно полезная деятельность и общение со сверстниками, характеризуется перестройкой физического состояния организма, мотивационной сферы (в том числе наполняются новым смыслом и уже существующие мотивы), более всего - личностной сферы, сферы самосознания. Для них и для обучающихся юношеского возраста 16-17 лет, с окончательно сформированной сферой познания и полностью управляемым вниманием, организационные спортивные занятия просто необходимы.

Режим занятий: 1 раз в неделю 1 час. Общее количество часов в год – 34 часа

Формы подведения результатов:

- беседа;
- мастер – класс;
- открытые занятия;
- соревнования, конкурсы, фестивали и акции различного уровня (городской, областной, региональный, всероссийский, международный).

Цель и задача программы.

Цель программы: создание благоприятных условий для развития и постоянного совершенствования физических качеств, обучающихся посредством приобщения к целенаправленным занятиям волейболом.

Задачи:

- формирование системы знаний, умений, и навыков игры в волейбол;
- овладение методиками игры, приобретение индивидуальной волейбольной специализации;
- подготовка тактическая, техническая и физическая для успешного участия в соревнованиях по волейболу.

Обучающие:

- обучение базовым движениям, развитие техники и повышение организация досуга детей и подростков;
- физическое развитие организма растущего организма;

Воспитывающие:

- Развитие коммуникативности, умения работать в команде;
- содействие формированию системы моральных ценностей воспитанников;
- выявление и развитие лидерских качеств воспитанников;

Развивающие:

- коррекция самооценки воспитанников, помощь в саморазвитии и самоопределении;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- стимуляция творческой активности детей и подростков.