

Описание дополнительной общеразвивающей программы "Изучение основ игры в волейбол".

МАОУ ДО СДЮСШОР «Уралочка» по волейболу.

Данная составлена в соответствии с приказом от 29 августа 2013 г. N 1008 Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

К занятиям допускаются дети младшего школьного возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники волейбола.

Основными задачами программы является:

1. Образовательные задачи:
 - обучение основным двигательным действиям;
 - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта
 - овладение техническими действиями и приемами игры в волейбол;
 - освоение знаний об истории и современном развитии волейбола, роли и формировании здорового образа жизни;
 - обучение навыкам и умениям игры в волейбол.
2. Оздоровительные задачи:
 - укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и
 - повышение функциональных возможностей организма;повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание.
 - Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
 - соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.
3. Воспитательные задачи:
 - нравственное воспитание в процессе занятий;
 - воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
 - достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств;
 - воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.

Учебный план рассчитан на 110 часов.

Программный материал для практических занятий представлен по видам подготовки:

теоретической, физической, технической, тактической.

Основными формами образовательного процесса являются тренировочные занятия. Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов.

К занятиям на спортивно-оздоровительном допускаются дети младшего школьного возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники волейбола.

При планировании и проведении занятий детьми необходимо учитываются их возрастные особенности. Строго нормируются физические нагрузки. В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание правильной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста уделяется должное внимание освоению техники волейбола, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков.