

Аннотация общеразвивающей дополнительной программы «Волейбол»

Цель - сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

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

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Учебный-тематический план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Комплектование группы. Вводное занятие. Техника безопасности	1	1		Тестирование, опрос
I. Раздел. Элементарные понятия об игре Волейбол		1	1	-	беседа
2.	Общая физическая подготовка.	14	-	14	Упражнения Разыгрывание
3.	Специальная физическая подготовка.	15	-	15	
4.	Техническая подготовка.	24	3	21	
II. Раздел. Тактика					
5.	Тактическая подготовка	8	1	7	Упражнения Разыгрывание Турнир
6.	Интегральная подготовка	6		6	
III. Раздел. Участие в соревнованиях					
7.	Соревнования.	2		2	

8.	Итоговое занятие	1		1	Тестирование, опрос
	Итого:	72	6	66	

Режим занятий: 72 часа в год, количество часов в неделю: 4 часа.

Всего за курс обучения: 72 часов

Условия реализации: занятия проводятся в спортивном зале.

Сроки реализации: 1 год.

Возраст обучающихся: 14-17 лет.

Количество часов по программе за учебный год: 72ч