

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Волейбол

Статус программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	Физкультурно-спортивная
Цель программы	формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ
Контингент обучающихся	13-17 лет
Продолжительность реализации программы	3 года
Режим занятий	1 раз в неделю по 2 часа по 40 минут, 68 часов в год
Форма организации процесса обучения	Занятия организуются в учебных группах
Краткое содержание	<p>Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.</p> <p>Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.</p> <p>Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.</p> <p>Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.</p> <p>Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.</p> <p>Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.</p> <p>Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.</p> <p>Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).</p>
Ожидаемый результат	Овладение теоретическими и практическими основами игры в

	<p>волейбол, Повышение уровня результативности участия школы в городской спартакиаде по волейболу; Развитие у учащихся основных двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты движений, скоростно-силовых качеств, выносливости; Воспитание у учащихся нравственных качеств: целеустремлённости и воли, дисциплинированности; Укрепление здоровья учащихся; Вооружение теоретическими и практическими навыками игры в волейбол; Организация полезной занятости учащихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.</p>
--	--