

Аннотация

к дополнительной общеобразовательной программе по волейболу для спортивно-оздоровительных групп

Программа предназначена для тренеров-преподавателей ведущих занятия в спортивно-оздоровительных группах и рассчитана на детей от 7 лет и старше. В данной программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу. Программа является основным документом для эффективного построения и проведения занятий по волейболу в ДЮСШ.

Актуальность программы приобщение детей к активным занятиям спортом, но в первую очередь - получить максимально полный социально-педагогический и культурный эффект от занятий. Включение различных специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятий по волейболу в учебно-тренировочный процесс позволит разнообразить процесс обучения, избежать схематичности, монотонности и повысить эффективность занятий, что в дальнейшем приведет к определенным результатам.

Цели программы:

1. Привлечение детей и подростков к регулярным занятиям спортом.
2. Поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей обучающихся.
3. Сформировать личность воспитанника с хорошим уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей.
4. Воспитать устойчивый интерес к занятиям спортом, осознанную заинтересованность в ведении здорового образа жизни.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям волейболом и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Сроки реализации данной программы и предъявляемые требования:

в спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети желающие заниматься волейболом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа рассчитана на 1 год обучения и более, период реализации: с сентября по август. Общее годовое количество - 276 часов (46 учебных недель) и включает общефизическую, специально физическую, техническую, тактическую и теоретическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Недельный объем - 6 часов в неделю по 45 мин, наполняемость в группах 15 человек. Обучение проводится на русском языке.