

Аннотация
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

Программа направлена на создание условий для укрепления здоровья, развития физических и личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся, основами спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи программы:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.
- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Программа направлена на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых качеств, так что в процессе освоения данной программы подросток формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся, построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.