

Программа секции дополнительного образования «Волейбол» относится к программе спортивно-оздоровительного направления. Она предназначена для детей в возрасте 10-11 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся один раз в неделю по 1 часу.

ПРЕПОДАВАТЕЛИ

Сычева Лариса Леонидовна

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры

и методика судейства

Общефизическая подготовка

волейболиста

Специальная подготовка

Техническая подготовка волейболиста

Игровая подготовка

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности школьника посредством дополнительных внеурочных занятий волейболом.

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся

должны знать:

технику безопасности на занятиях по волейболу;
характеристику игры;
гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
основные приёмы самоконтроля;
особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
основы рационального питания;
правила оказания первой помощи;
способы сохранения и укрепление здоровья;
основы развития познавательной сферы;
свои права и права других людей;
влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
должны уметь:

составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
заботиться о своем здоровье;

применять коммуникативные и презентационные навыки;
оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
находить выход из стрессовых ситуаций;
принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
отвечать за свои поступки;
отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Спортивный зал, волейбольные мячи