

Аннотация к программе «Волейбол»

Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Спортивно-оздоровительный этап охватывает всех желающих, основная задача- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно - спортивных занятий.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступность игры для любого возраста,
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи,
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма, настойчивости, решительности, целеустремленности, настойчивости, решительности, целеустремленности внимания и быстроты мышления, - способности управлять своими эмоциями, - совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игры.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнерами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приемов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучения основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом.

Цели и задачи программы:

Для всестороннего развития личности необходимо школьникам:

- овладеть основами физической культуры,
- приобретение крепкого здоровья,
- развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции),
- развить чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

1.Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды,
- способствовать укреплению здоровья,
- содействие гармоничному физическому развитию,
- развитие двигательных способностей,
- всестороннее воспитание двигательных качеств,
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.,
- укрепление сердечно- сосудистой и дыхательной системы.

2.Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам,
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость),
- обучить правильному выполнению упражнений.

3.Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий,
- любовь к спорту,
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность,
- воспитанию нравственных и волевых качеств,
- привлечение учащихся к спорту,
- устранение вредных привычек.

Занимаясь волейболом в школе, учащиеся получают сведения по истории развития волейбола, знакомятся с правилами игры, основами методики обучения и тренировки, методами и средствами физической, технической, психологической и другими видами подготовки. Они получают также знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма. На занятиях по волейболу учащиеся укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство.