

Дополнительная общеобразовательная программа объединения «Волейбол»

Педагог дополнительного образования - Бондаренко Иван Геннадьевич

Тип программы – общеразвивающая,

уровень – базовый.

Возраст: 15 – 21 год.

Волейбол – активный, командный вид спорта в физическом воспитании. Систематические занятия волейболом благоприятно влияют на укрепление здоровья и совершенствование основных физических качеств.

Специфика двигательной деятельности игры в волейбол способствует рациональному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентация).

Цель программы: воспитание разносторонней, гармонично развитой личности, гражданина-патриота, способного стать достойным и полноправным членом нашего общества; физическое и духовное совершенствование обучающихся через занятия волейболом и общение с коллективом; совершенствование двигательных умений и навыков в процессе занятий волейболом, пропаганда здорового образа жизни.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на три года обучения.

Первый год обучения.

Количество обучающихся в группе – 15-17 человек, в возрасте от 15 до 21 года. Занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа, всего 6 часов в неделю. Годовой цикл обучения 168 часов.

Второй год обучения.

Количество обучающихся в группе – 15-17 человек, в возрасте от 15 до 21 года. Занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа, всего 6 часов в неделю. Годовой цикл обучения 168 часов.

Третий год обучения.

Количество обучающихся в группе – 15-17 человек, в возрасте от 15 до 21 года. Занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа, всего 6 часов в неделю. Годовой цикл обучения 168 часов.

Формы организации учебного занятия: фронтальная, поточная, проходная, форма круговой тренировки и индивидуальных занятий.