

Аннотация

Программа имеет физкультурно - спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол». Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Цель: Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

Задачи:

Укрепление здоровья. Совершенствование физического развития.

Обучение основам техники и тактики игры волейбол. Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости.

Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом. Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа занятий рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа за год.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Гармония» 8 – 9 классы

Назначение программы: спортивно-оздоровительное.

Актуальность заключается в том, в процессе освоения данной программы учащиеся имеют возможность расширить свои теоретические знания и приобрести практические навыки в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Программа является продолжением курса «Физическая культура», раздела «Спортивные игры».

Цели и задачи программы

Цель: совершенствование игрового навыка, формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- повысить функциональные возможности организма;
- повысить уровень общей физической подготовленности;
- обучить основам техники и тактики спортивных игр;
- воспитать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм;
- привить организаторские навыки.

Программа занятий рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа за год.