

7. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивным играм, 2015год, Автор: Лапшев Н.И

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Программа рассчитана на 1 год, для учащихся 6-11 классов (возраст 12-17 лет) 3 раза в неделю по 2 академических часа, время проведения занятий, вторая половина учебного дня.

Место проведения занятий: МБОУ «Социально-экономический лицей № 21 имени Героя России С.В.Самойлова»

Формы занятий.

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные)
- теоретические
- просмотр учебных видеофильмов
- участие в соревнованиях в рамках «Спартакиады школьников»

Цель занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях,

Задача занятий:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной принцип работы - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Ожидаемые результаты программы.

- оздоровление и физическое развитие детей;
- повышение уровня эстетической культуры, в том числе музыкальной;
- сплочение детского коллектива

Формы оценки результативности.

- сдача контрольных нормативов;
- результаты участия в соревнованиях, конкурсах различного уровня;
- диагностика результативности воспитательного процесса.

Ожидаемые результаты работы:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- комплектование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников