

Волейбол – популярная во всем мире игра, одно из активных средств решения проблем оздоровления, повышения работоспособности и улучшения настроения людей.

Секрет популярности волейбола в том, что доступен всем. В волейболе, как ни в каком другом виде спорта физические нагрузки находятся в тесной связи со степенью подготовленности играющих. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий, разумной деятельности и умения пользоваться приобретенными навыками в постоянно изменяющейся игровой обстановке.

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 1 год обучения.

В секции занимаются учащиеся 10-12 лет. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу воспитанниками контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Главными требованиями к занятиям являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в избранном виде спорта, достижение закаливающего эффекта, воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся. В ходе занятий предусматривается систематическая контрольная проверка уровня физической подготовленности школьников – как специальной, так и общей – с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале и конце учебного года. Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей 10-12 лет.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол», в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения.

Программа рассчитана и предназначена для детей 10-12 лет, проявляющих интерес к спортивной игре волейбол.

Актуальность программы.

Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.