

## Аннотация к программе «Волейбол»

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач **на спортивно-оздоровительном этапе** (весь период):

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

**Цель** - содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формированию устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятия.

### **Задачи:**

#### 1. Образовательные:

- обучение обучающихся основным двигательным действиям;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами игры в волейбол;
- освоение знаний об истории и современном развитии волейбола, роли и формировании здорового образа жизни;
  - обучение навыкам и умениям игры в волейбол.

#### 2. Развивающие:

- развитие технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, укрепление здоровья;
- совершенствование навыков и умений игры;
- укрепление опорно-двигательного аппарата.

#### 3. Воспитательные:

- воспитывать умение подчиняться общей цели, взаимодействовать внутри коллектива, работать в команде;

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и сознательно применять их в досуговой деятельности как вид активного отдыха.

### **Предполагаемый результат.**

Обучающийся должен:

- соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;
- овладеть элементарной техникой основных элементов волейбола;
- активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья;
- самостоятельно участвовать в соревнованиях городского и областного уровня.