

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «В жизнь по безопасной дороге»

Цель программы: укрепление здоровья детей, формирование культуры здорового образа жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- 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.

Развивающие:

- развитие интереса к игре «Волейбол», физическим упражнениям, формам активного отдыха и досуга;
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Воспитательные:

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

Ожидаемые результаты:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- первостепенным результатом реализации дополнительной общеобразовательной программы объединения дополнительного образования «Волейбол» будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Программа предназначена для обучающихся 5-11 классов, рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель (в том числе осенние и весенние каникулы) по 2 часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 72 часа. Занятия проводятся в группе, количество детей: от 12 человек. Завершением освоения программы является промежуточная аттестация. Промежуточная аттестация представлена выполнением контрольных тестовых упражнений.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками, спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- гантели.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки
- гимнастическая стенка.

Содержание программы представлено в 11 разделах:

- 1 Паспорт программы
- 2 Пояснительная записка
- 3 Содержание программы
- 4 Планируемые результаты
- 5 Учебный план
- 6 Календарный учебный график
- 7 Оценочные материалы
- 8 Формы аттестации
- 9 Организационно-педагогические условия
- 10 Методические материалы
- 11 Рабочая программа