

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТАМБОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Г.Р. ДЕРЖАВИНА»**

**Физкультурно-образовательный Центр для оказания образовательных услуг детям
дошкольного и школьного возраста**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности «Волейбол для детей»**

Вид: дополнительное образование

Подвид: дополнительное образование детей

Программа: общеобразовательная общеразвивающая программа

Объем: 208 часов

Форма(ы) обучения: очная

Цель программы: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, содействие разностороннему развитию личности, самореализации, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

Личностные:

Формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;

Метапредметные:

- развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности и аккуратности;
- усвоение учащимися конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках программы дополнительного образования, опыта физкультурно-спортивной и интеллектуально-творческой деятельности;

Образовательные:

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимых для освоения техники волейбола;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей)
- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития волейбола, основы спортивной диеты и питания; формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

	Наименование разделов	Количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации / контроля
I.	Теоритическая подготовка	18	18	-	собеседование
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	3	3	-	собеседование

2.	История развития волейбола в России.	3	3	-	собеседование
3.	Правила соревнований по волейболу. Спортивная терминология.	3	3	-	собеседование
4.	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.	3	3	-	собеседование
5.	Врачебный контроль.	3	3		Собеседование
6.	Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	3	3	-	собеседование
II.	ОФП и СФП	68	-	68	тестирование
III.	Избранный вид спорта : волейбол	50	-	50	тестирование
1.	Основы техники волейбола.	44	-	44	Практическое выполнение
2.	Медицинский контроль.	2	-	2	Медицинский контроль
3.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	4	-	4	Тестирование
IV.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	24	-	24	Практическое выполнение
V.	Другие виды спорт аи подвижные игры	24	-	24	Практическое выполнение
VI.	Самостоятельная работа	24	-	24	Практическое выполнение
ИТОГО		208	18	190	

Составитель программы: Л.А.Кольцова