

**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
<b>I.</b>	<b>Теоритическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	-	<b>собеседование</b>
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
<b>II.</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>68</b>	<b>-</b>	<b>68</b>	тестирование
<b>III.</b>	<b>Избранный вид спорта : волейбол</b>	<b>50</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	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
<b>IV.</b>	<b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	Практическое выполнение
<b>V.</b>	<b>Другие виды спорт ан подвижные игры</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	Практическое выполнение
<b>VI.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	Практическое выполнение
<b>ИТОГО</b>		<b>208</b>	<b>18</b>	<b>190</b>	

**Составитель программы: Л.А.Кольцова**