

Название программы: «Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Разработчики: Сидорова С.В. методист МАН ОУ «ЦДО».

Краткая аннотация программы:

Цель обучения: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирования навыков здорового образа жизни.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание.

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков работы с мячом на уроках физической культуры и расширенное освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы.