

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Остро стоит проблема занятости детей и подростков в свободное от школьных уроков время. Большая зависимость от Интернета и видеоигр вызывают у детей и подростков недостаток двигательной деятельности. Именно массовый спорт, при системной организации, а в частности секция дополнительного образования по волейболу могут решить эти задачи.

Актуальность программы состоит в приобщении школьников к здоровому образу жизни, воспитание здорового и всесторонне-развитого подрастающего поколения.

Адресат программы. Программа рассчитана на возраст 11-16 лет. Занятия проводятся для всех желающих с учетом возрастных особенностей. Занятия проводятся как в разновозрастных группах, так и в группах, объединенных по возрасту учащихся. Наполняемость групп – 10-17 человек.

Объем программы, срок освоения. Программа рассчитана на 1 год обучения. Общий объем часов по программе - 72 часа.

Формы обучения: очная

Формы реализации образовательной программы: традиционная

Организационные формы обучения. Основной формой организации деятельности является групповое учебное занятие. Занятия могут проходить и в форме игры. Используются как фронтальные, так и индивидуальные формы работы с обучающимися. В зависимости от темы и формы проведения занятия применяются словесные, наглядные или практические методы обучения. Обязательным является применение на занятиях здоровьесберегающих технологий: чередование различных видов деятельности, проведение динамических пауз, создание условий для работы каждого обучающегося в комфортном для него режиме и темпе, предъявление посильных для обучающихся требований в области интеллектуальных и физических действий в соответствии с индивидуальными особенностями психофизического развития конкретного ребёнка.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 учебному часу. Учебный час составляет - 40 минут.

Цель и задачи программы:

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укрепление здоровья, организация свободного времени, жизненного самоопределения учащихся средствами физкультурно-спортивной деятельности посредством занятия настольным теннисом.

Задачи:

#### 1. Образовательные:

- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при овладении основами техники и тактики волейбола;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде;
- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализа полученных данных;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по Настольному теннису судейства, выполнение нормативов по видам подготовки.

#### 2. Развивающие:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;
- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, выносливости), укрепление здоровья, закаливание организма.