**Спортивно-оздоровчий гурток «Атлет»**

**Керівник гуртка: Шеломкова Надія Юріївна**

**Мета:** підвищення та збереження рівня здоров’я і функціональних можливостей організму; усебічне вдосконалення фізичних здібностей на основі систематичних занять волейболом та оволодіння високим рівнем техніко-тактичних дій.

**Основними завданнями гуртка є:**

1. ***Оздоровчі:***
   1. Зміцнення здоров’я.
   2. Оволодіння основами оздоровчої діяльності, розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів.
   3. Сприяння гармонійному фізичному розвитку.
2. ***Освітні:***
   1. Навчання основ техніки переміщень і стійок, подачі м’яча, прийому і передачі м’яча, нападаючого удару.
   2. Подальше вивчення й удосконалення основ техніки і тактики гри.
   3. Тактичні дії в нападі та захисті.
   4. Розвиток відчуття ритму і такту.
   5. Виховання індивідуальних морально-вольових і психологічних якостей особистості.
3. ***Виховні:***
   1. Прищеплення інтересу до змагань.
   2. Виховання любові до спорту.
   3. Виховання бережливого ставлення до свого здоров’я й здоров’я оточення як найвищої соціальної цінності особистості.
   4. Виховання інтересу, потреби і звички до систематичного виконання фізичних вправ.
   5. Підвищення фізичної й розумової працездатності.
   6. Формування адекватної самооцінки особистості, моральної самосвідомості, цілеспрямованості, впевненості у своїх силах, витримки.
   7. Виховання культури поведінки, почуття такту і ввічливості, почуття власної гідності.
4. ***Розвивальні:***
   1. Розвиток фізичних якостей (швидкість, гнучкість, спритність, витривалість, координовані рухи, швидкість реакції, узгодження рухових дій, здатність до довільного розслаблення м’язів, вестибулярна стійкість тощо).
   2. Сприяння правильному фізичному розвитку, підвищення загальної фізичної підготовленості, розвиток спеціальних фізичних здібностей, необхідних для вдосконалення ігрових навичок.















