** Цели проекта:**

-физическая подготовка, с гармоничным развитием физических и духовных сил, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности.

- постепенный переход от обучения техническим приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на основе роста физических и психических возможностей;

- планомерное расширение вариантов выполнения технических приемов и тактических действий;

- переход от обще-подготовительных средств подготовки к наиболее специализированным средствам;

- увеличение в процессе обучения и тренировки объема упражнений;

- постепенное повышение интенсивности тренировочных занятий и,

следовательно, применение восстановительных мероприятий для

поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья

занимающихся;

- подготовку и выполнение нормативных требований.

**Задачи проекта:**

• Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни.

• Овладение обучающимися основам техники и тактики, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков.

• Приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игр, организации тренировок.

• Развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной физической подготовки.

• Воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма.