

Аннотация
к дополнительной общеразвивающей программе
«Волейбол»

Разработчик программы: Конечный А.Ю., педагог дополнительного образования.

Адресат программы: 13-17 лет.

Срок реализации: 2 года. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2-2,5 часа.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Цель программы: На основе интересов и склонностей обучающихся углубить знания, расширить и закрепить двигательные умения и навыки в конкретном виде спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Задачи программы:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, компетентности, чувства дружбы;
- привитие организаторских навыков;
- повышение специальной физической, тактической подготовки школьников по волейболу.

Объем программы: 162 часа.

Отличительные особенности программы: При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Формы и виды занятий: Теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут знать:

1. Историю возникновения и развития игры волейбол в стране и в мире.
1. Олимпийские игры современности.
2. Правила техники безопасности.
3. Оказание помощи при травмах и ушибах.
4. Названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
5. Типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
6. Упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
7. Контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
8. Основное содержание правил по волейболу.
9. Жесты судьи по волейболу.
10. Игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами б/б.

уметь:

1. Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
2. Выполнять технические приемы и тактические действия;
3. Контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
4. Играть в волейбол с соблюдением основных правил;
5. Демонстрировать жесты судьи;
6. Проводить судейство по волейболу.

Формы проведения итогов реализации ДОП:

Входной контроль – беседа;

Текущий контроль- сдача контрольных нормативов;

Промежуточная аттестация – зачеты, соревнования.

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Список используемой литературы:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания для 1–11 классов \ В.И.Лях,
3. Спортивные игры / Под ред. Ю. И Портных. - М.: ФиС, 1975г.
А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010г.
3. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) / Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.
4. Коротков И.М. Подвижные игры. М.: Знание, 1987г.
5. Гомельский А.Я. Бакетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: Агенство «Фаир», 1997г.
6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2004г.
7. Физическая культура. 1–11 кл.: Программа для общеобразовательных учреждений / авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: - Дрофа, 2002 г.