

Аннотация

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «ВОЛЕЙБОЛ»

- 1. Рабочая программа «Волейбол»**
- 2.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29.02.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (последняя редакция). Приказом Министерства России от 30.08.2013 № 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».

Вид программы – адаптированная, составлена на основе сборника Программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции / Рекомендовано Главным управлением школ Министерства просвещения СССР. М., «Просвещение», 2011.

Данная дополнительная образовательная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Новизна дополнительной образовательной программы:

На первом году обучения большее внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки. На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала к физической подготовленности занимающихся. На третьем году, по-прежнему, основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается - на тактическую.

Актуальность:

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность:

Учет индивидуальных и возрастных особенностей подростков, соблюдение единства педагогических требований.

3. Цель дополнительной образовательной программы:

Содействие физическому развитию детей и подростков, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол, привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи дополнительной образовательной программы:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;
- обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приёма и передачи мяча, нападающего удара;
- начальное обучение простейшим тактическим действиям в нападении и защите;
- привитие интереса к соревнованиям;
- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;
- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

4. Требования к уровню подготовки учеников.

Планируемые результаты и способы их проверки:

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

По окончании первого года обучения, учащиеся должны:

- Знать общие основы волейбола;
- Расширят представление о технических приемах в волейболе;
- Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
- Уметь играть по упрощенным правилам игры;
- Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- Получить навыки технической подготовки волейболиста;
- Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- Освоить технику верхних передач;
- Освоить технику передач снизу;
- Освоить технику верхнего приема мяча;
- Освоить технику нижнего приема мяча;
- Освоить технику подачи мяча снизу;

По окончании второго года обучения, учащиеся должны:

- Уметь играть по правилам;
- Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
- Освоить технику нападающего удара;
- Овладеть навыками судейства;
- Уметь управлять своими эмоциями;
- Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
- Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

- Овладеть техникой блокировки в защите;
- Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

По окончании третьего года обучения, учащиеся должны:

- Овладеть техникой прямой подачи в прыжке;
- Уметь принимать мяч от сетки;
- Овладеть контр - атакующим действиям в волейболе;
- Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;
- Получить навыки командных действий в защите и нападении;
- Овладеть тактикой нападения;
- Овладеть тактикой защиты;
- Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
- Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

5. Количество часов на изучение дисциплины

Для более успешной работы кружка рекомендуется на основе распределения объемов компонентов тренировки в годичном цикле составлять учебно – тренировочные занятия по недельным циклам для каждой группы отдельно: для групп начальной подготовки – на 70 – 72 занятия, для учебно – тренировочных групп – на 204 занятий.

Количество часов в неделю 6 часов. Академический час – 45 минут. Всего в год - 204 часов.

6. Периодичность и формы текущего контроля и промежуточной аттестации.

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 (промежуточная и итоговая аттестация).

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно – тренировочного годового цикла (2 раза в год).

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

7. Срок реализации дополнительной образовательной программы – 3 года.