

Аннотация к рабочей программе по волейболу

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

Возраст обучающихся: 11-13 лет.

Объем программы – 352 часа, срок освоения программы - 1 год.

Форма обучения – очная.

Форма организации учебной деятельности: групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам.

Виды занятий: вводное, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

Режим занятий

Общее количество часов неделю – 8 часов.

Количество занятий в неделю – 3 занятия.

Цель программы - формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических и морально-волевых качеств обучающихся через овладение техникой и тактикой игры в волейбол.

Задачи:

обучающие:

- ✓ дать обучающимся более глубокие, детальные знания о выбранном виде спорта (история, характерные особенности, современное развитие, роль в формировании здорового образа жизни, правила игры и соревнований);
- ✓ обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- ✓ обучить необходимым навыкам и технико-тактическим приемам выбранного вида спорта;
- ✓ закрепить знания по основам безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта; правилам личной гигиены спортсмена;
- ✓ расширить знания о способах и методах контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом и выбранным видом спорта, в частности;
- ✓ обучить основам организации и проведения досуговой деятельности с использованием средств волейбола.

развивающие:

- ✓ развивать стойкую мотивацию к регулярным занятиям спортом и, в частности, волейболом;
- ✓ развивать специальные физические качества необходимые для игры в волейбол;
- ✓ развивать личностные качества игроков, единство командного духа.

воспитательные:

- ✓ воспитать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности;
- ✓ воспитывать патриотические чувства, любовь к отчизне, гордость за доблестные спортивные достижения российских спортсменов;
- ✓ воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности в свободное от учебы время;
- ✓ формировать потребность к ведению здорового образа.

Основные разделы программы/ количество часов:

1. Вводное занятие и ИТБ/ 2 часа
2. Теоретическая подготовка/23 часа
3. Общая физическая подготовка (ОФП)/63 часа
4. Специальная физическая подготовка (СФП)/68 часов

5. Техничко-тактическая подготовка/115 часов
6. Учебно-тренировочные игры с заданиями/56 часов
7. Судейская подготовка/5 часов
8. Физкультурные и спортивные мероприятия/14 часов
9. Аттестация обучающихся/6 часов

Планируемые результаты освоения программы

По окончании Программы обучающиеся будут *знать*:

- ✓ правила игры и соревнований, имена лучших спортсменов в своем виде спорта;
 - ✓ о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
 - ✓ правила и способы закаливания, ведения здорового образа жизни;
 - ✓ технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта и правила личной гигиены спортсмена;
 - ✓ о вреде для организма и последствиях для спортивной карьеры применения допинга;
 - ✓ основные нормативные акты, регулирующие деятельность вида спорта «волейбол».
- уметь*:
- ✓ выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
 - ✓ уверенно использовать в игровой деятельности изученные тактические и технические приемы волейбола;
 - ✓ играть в волейбол с соблюдением всех правил.

Периодичность и формы текущего контроля и итоговой аттестации

Текущий контроль проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися программы).

Итоговая аттестация – форма, контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов, определяющая успешность подготовки обучающегося *по итогам завершения* освоения образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя итоговое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке:

- Бег 60 м с высокого старта (с);
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см);
- Подъем туловища из положения лежа на полу (пресс) кол-во раз за 1 мин.;
- Челночный бег 5х6 м (с);
- Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м);
- Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см);
- Техническое мастерство (обязательная техническая программа).