

Аннотация к рабочей программе по волейболу

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

Возраст обучающихся: 14-15 лет.

Объем программы – 440 часов, 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 – 10 часов.

Количество занятий в неделю – 4 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;
- обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- совершенствовать навыки и исполнение технико-тактических приемов в выбранном виде спорта;
- закрепить знания по основам безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;
- расширить знания о способах и методах контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом и выбранным видом спорта, в частности.

развивающие:

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

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)/ 75 часов.
4. Специальная физическая подготовка (СФП) /90 часов.
5. Техничко-тактическая подготовка/ 150 часов.
6. Учебно-тренировочные игры с заданиями/ 52 часа.
7. Физкультурные и спортивные мероприятия/ 20 часов.

8. Участие в соревнованиях/ 15 часов.
9. Судейская подготовка/ 7 часов.
10. Аттестация обучающихся/ 6 часов.

Планируемые результаты освоения программы

По окончании Программы обучающиеся будут

уверенно 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 общеобразовательной 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 на 60 м (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 спине за 1 мин (кол-во раз);
- 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).