

## Аннотация к рабочей программе по волейболу

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** базовый.

**Возраст обучающихся:** 13-14 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/25 часа
3. Общая физическая подготовка (ОФП)/75 часа
4. Специальная физическая подготовка (СФП)/90 часов
5. Техничко-тактическая подготовка/150 часов
6. Учебно-тренировочные игры с заданиями/55 часов
7. Физкультурные и спортивные мероприятия/20 часов

8. Участие в соревнованиях/10 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 промежуточной аттестации**

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

*Промежуточная аттестация* – форма контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов и определяющая уровень успешности освоения обучающимися образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя годовое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке:

- бег на 60 м (с);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- подъем туловища из положения лежа на полу (пресс) 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).