

Аннотация к рабочей программе по волейболу

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

Возраст обучающихся: 12-14 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/ 24 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. Физкультурные и спортивные мероприятия/ 14 часов.
8. Инструкторская и судейская практика/ 4 часа.
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 промежуточной аттестации

Текущий контроль проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися 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 30 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 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).