

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ВОЛЕЙБОЛ. ПУТЬ К УСПЕХУ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ВОЛЕЙБОЛ. ПУТЬ К УСПЕХУ» разработана на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" с изменениями от 5 сентября 2019 г. (приказ Минпросвещения России от 5 сентября 2019 г. № 470, с изменениями от 6 декабря 2019 года, с изменениями от от 30 сентября 2020 г. N 533)

Направленность программы: физкультурно – спортивная

Актуальность. Игра Волейбол развивает все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.). В процессе игры формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Отличительные особенности программы.

Программа дает возможность заниматься волейболом детям с начальной подготовкой в данной области. Особое внимание уделяется вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Адресат.

Программа «ВОЛЕЙБОЛ. ПУТЬ К УСПЕХУ» рассчитана на обучающихся от 11 до 18 лет.

Наполняемость группы от 8 до 15 человек.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

Режим занятий.

Режим учебно-тренировочного процесса рассчитан на 37 недель с учетом занятий в осенние и весенние каникулы.

Объем Количество часов в год 222ч, из расчета 6 часОВ в неделю

Срок освоения программы: 1 год

Уровневость. «Базовый уровень», реализация общедоступных и универсальных форм организации, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания.

Формы обучения: групповые занятия

Виды занятий: учебные тренировки, спортивные праздники, матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста; соревнования школьного уровня.

Цель: Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

В задачи специальной подготовки по волейболу входит:

- 1) разносторонняя физическая подготовка, в первую очередь развитие основных двигательных качеств, преимущественно быстроты и ловкости, расширение двигательного опыта занимающихся;
- 2) развитие физических способностей, специфичных для игры в волейбол;
- 3) обучение основным техническим приемам: приему и передачам мяча сверху и снизу двумя руками без падения и с падением, верхней подаче, прямому нападающему удару, блокированию;
- 4) обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и защите.

Задачи эти изменяются в зависимости от этапов учебно-тренировочного процесса и от возрастной группы.

Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся должны:
Знать:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;

- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной

деятельности и организации собственного досуга;

- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Промежуточная аттестация

Форма промежуточной аттестации: оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Порядок и периодичность промежуточной аттестации : один раз в год (с 11 по 30 мая 2022 г) в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, принятом педагогическим советом Лицея № 10 от 01.11. 2019 г. протокол № 12 с учетом мнения Совета Лицея Протокол от 30.09.2019 г. №7

В соответствии с частью 17 статьи 108 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» промежуточная аттестация может быть проведена с применением электронного обучения

