

Аннотация

к дополнительной общеразвивающей программе «Подготовка спортсмена волейболиста».

Общая характеристика программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Подготовка спортсмена волейболиста» составлена на основе примерной учебной программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 5–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич и рассчитана на 1 год обучения.

Цель занятий – приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, формирование сборной школы по волейболу.

Дополнительная общеразвивающая программа «Подготовка спортсмена волейболиста» спортивно-оздоровительной направленности. В ней прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации.

Программа рассчитана на обучающихся 13-17 лет.

Программа составлена на 210 учебных часа в год, количество занятий – 3 раза в неделю по 2 учебных часа. Срок реализации программы 1 год. Количество занимающихся 15-20 человек

Целями изучения программы являются:

Развитие физических качеств; совершенствование двигательных умений и навыков в игре волейбол; подготовка обучающихся для реализации своих действий в соревновательной деятельности.развить основные двигательные качества;

укрепить мышечную силу;

формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;

обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара;

выполнить нормативы по волейболу.

Изучение предмета направлено на достижение следующих задач:

развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка.

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; воспитание нравственных и волевых качеств. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

формирование опыта в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Формы контроля: КПИ, регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие в школьных, межшкольный, районных соревнованиях.

Требования к знаниям и умениям обучающихся:

иметь понятие о телосложении человека;

знать гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими

упражнениями:

уметь подсчитывать пульс, регулировать и контролировать физические нагрузки во время занятий физическими упражнениями;

соблюдать технику безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке во время игры в волейбол;

знать правила игры в волейбол;

знать историю развития и выдающихся волейболистов РФ.

выполнять приемы тактических действий защиты и нападения, владения мячом, передачи, приём мяча, применять индивидуальные, групповые и командные действия в игре в волейбол;

уметь играть в волейбол.

Используемый учебно-методический комплект:

1 - Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение».

2 - Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение.

3 – О.Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт».

4 – В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.