

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

Актуальность данной программы состоит в том, что в настоящее время волейбол является самым популярным и массовым видом спорта. Программа способствует развитию двигательные навыки к занятиям физической культурой и спортом. Данная программа направлена на разностороннее развитие личности обучающегося.

Отличительные особенности программы. Особенности методики данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Направленность. Построение образовательной среды через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности и спорта. Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: классических оздоровительных методик, общефизической подготовки и спорта.

Особенности данной программы от уже существующих в этой области в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития школьников, укрепление здоровья воспитанников.

Целью данной программы является: сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол; воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи, выявление и развитие способностей каждого ребенка, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой личности и духовном развитии общества.

Задачи программы:

Образовательные

- выработать организационные навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; – обучить тактическим действиям;
- формировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие

- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные

- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать силу воли, смелости, настойчивости, чувства дружбы;

Адресат программы: учащиеся, желающие заниматься волейболом и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Форма реализации программы: очная.

Уровень реализации Программы – стартовый.

Возраст детей и сроки реализации: данная программа рассчитана для детей 12-18 лет. Срок реализации программы рассчитан на 4 года.

Формы и режим занятий.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям. К основным формам учебно-тренировочного процесса относят: учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций); участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и медицинский контроль.

Наполняемость групп: Режим занятий:

Период обучения	Оптимальная наполняемость групп, чел.	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец каждого спортивного года
1-2 год	15-25	15	6	Прирост показателей по ОФП и СФП
3-4 год	12-24	12	6	

Наполняемость учебных групп, объем учебно-тренировочной нагрузки определены с учетом техники безопасности и в соответствии с методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Ожидаемые результаты.

К концу 1 года обучения учащиеся должны

знать:

- переход средней линии;
 - положение о соревнованиях;
 - способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей;

уметь:

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять нормативы ОФП, СФП;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

К концу 2 года обучения учащиеся должны

знать:

- правильность счёт по партиям;
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу; – обязанности судей;

уметь:

- выполнять нормативы ОФП, СФП, технической подготовки;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения; – выполнять перемещения и стойки;

– выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;

– выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;

– выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;

– выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;

– выполнять обманные действия «скидки».

К концу 3 года обучения учащиеся должны

знать:

– обязанности судей;

– положение о соревнованиях;

– способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;

– обязанности судей;

уметь:

– организовывать и судить соревнования;

– осуществлять соревновательную деятельность;

– выполнять нормативы ОФП, СФП, технико-тактической подготовки;

– выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;

– выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;

– выполнять передачу мяча сверху двумя руками в прыжке;

– выполнять верхнюю прямую подачу;

– выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;

– выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

К концу 4 года обучения учащиеся должны

знать:

– правильность счёт по партиям;

– расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;

– классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;

– ведение счёта по протоколу;

уметь:

– осуществлять соревновательную деятельность;

– выполнять нормативы ОФП, СФП, технико-тактической подготовки;

– выполнять блокирование нападающего удара;

– выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;

– выполнять верхнюю подачу прыжком;

– выполнять нападающий удар из зоны 2,4 с передачи партнёра из зоны 3;

– выполнять обманные действия «скидки».

Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (в начале и в конце учебного года);

- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

- взаимоконтроль;

- самоконтроль;

- итоговый контроль умений и навыков;
- участие в соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Основной показатель работы - стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

Форма демонстрации результатов обучения – открытые занятия, показательные выступления, участие в соревнованиях.