

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Введение в волейбол»

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить двигательные навыки к занятиям физической культурой и спортом. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни и к спорту.

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: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в волейбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Адресат программы: учащиеся, желающие заниматься введением в волейбол 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 9-14 лет. Срок реализации программы рассчитан на 3 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
3 года	15-25	15	6	Прирост показателей по ОФП и СФП

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:

- историю развития волейбола.
- краткие сведения о строении и функциях организма.
- влияние физических упражнений на организм.
- врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь.
- правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь.
- правила соревнований по волейболу.

Уметь:

- владеть техникой игры в волейбол.
- владеть техникой передач, подач, нападающим ударом, блокированием, приемом мяча.
- владеть тактикой игры и применения техники в игре в зависимости от конкретных условий.

К концу 2 года обучения учащиеся должны

Знать:

- краткие сведения о строении и функциях организма.
- влияние физических упражнений на организм.
- врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь.
- правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь.
- правила соревнований по волейболу.

Уметь:

- владеть техникой игры в волейбол.
- владеть техникой передач, подач, нападающим ударом, блокированием, приемом мяча.
- владеть тактикой игры и применения техники в игре в зависимости от конкретных условий.
- уметь распределять силы на соревнованиях.

К концу 3 года обучения учащиеся должны

Знать:

- краткие сведения о строении и функциях организма.
- влияние физических упражнений на организм.
- врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь.
- основы техники и тактики в волейболе.
- правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь.
- правила соревнований по волейболу.
- характеристику техники в волейболе.

Уметь:

- владеть практическими навыками проведения соревнований.
- владеть техникой игры в волейбол.
- владеть техникой передач, подач, нападающим ударом, блокированием, приемом мяча.
- владеть тактикой игры и применения техники в игре в зависимости от конкретных условий.
- уметь распределять силы на соревнованиях.
- уметь провести соревнования по волейболу.

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.