

Аннотация  
к программе дополнительного образования  
секции «Волейбол»

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на укрепление здоровья занимающихся, формирование здорового образа жизни, адаптацию через занятия волейболом в жизни, коллективе, социуме, профессиональное самоопределение, развитие качеств необходимых в жизни.

**Отличительные особенности программы:**

Данная программа написана на основе типовых учебных программ по волейболу, рекомендованных Министерством по физической культуре, спорту и туризму и адаптирована в рамках особенностей подготовки волейболистов на базе школы.

Учебно-тренировочные занятия в группах проводятся на основании требований учебной программы по волейболу для системы дополнительного образования детей, методических и учебных пособий.

**Возраст обучающихся, сроки и этапы реализации программы.**

Рабочая программа рассчитана на реализацию с 5 по 11 класс, программа включает 3 этапа. Возраст обучающихся 11-18 лет.

| этап обучения | возраст (лет) | кол-во уч-ся в группе | кол-во учебных часов в неделю | кол-во учебных часов в год | требования к учащимся   |
|---------------|---------------|-----------------------|-------------------------------|----------------------------|---|
| 1             | 11-13         | 15 - 25               | 4                             | 144                        | динамика показателей, выполнение программы  |
| 2             | 13 – 15       | 15 - 25               | 4                             | 144                        | динамика показателей, выполнение программных требований                             |
| 3             | 15 - 18       | 15 - 25               | 4                             | 144                        | динамика показателей, выполнение программных требований, результаты в соревнованиях |

**Первый этап («этап предварительной подготовки»)** предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики игры волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол).

**Второй этап («начальной спортивной специализации»)** посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляется освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу.

**Третий этап («углубленной подготовки»)** направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную в т.ч. игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям (связующие, нападающие).

**Планируемые результаты реализации программы.**

Основными критериями реализации программы являются не только оздоровление учащихся, выполнение программы и требований по общей и специальной физической подготовке, но и создание дружной команды школы, способной защищать честь школы на

различных соревнованиях, а также положительная динамика по показателям технической и физической подготовки, показателям врачебного контроля.

**Главная задача секции** по волейболу заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально-активной личности, готовой к социально значимым видам деятельности.

**Основным условием** выполнения этой задачи является систематическая и целенаправленная подготовка юных волейболистов, которая предусматривает содействие гармоническому физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению психического здоровья учащихся;

**Образовательный процесс ориентирован на:**

- развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению физкультурно-оздоровительной и спортивной потребностей;
- реализацию дополнительных программ по физическому воспитанию.

**Содержание дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности должно обеспечить условия:**

- организации активного, содержательного досуга,
- самосовершенствования личности, формирование здорового образа жизни,
- творческого развития и профессионального самоопределения в выборе профессии,
- развития физических, интеллектуальных и нравственных качеств, достижение спортивных успехов согласно способностям,
- содействия взаимопониманию между различными национальностями, религиозными и социальными группами, способствовать реализации права на собственный выбор взглядов и убеждений.

**Основной показатель** работы спортивной секции по волейболу:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика показателей по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической подготовки;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

На спортивно-оздоровительном этапе занимающиеся должны освоить «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений – формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, в высоту, со скакалкой), метания (бросания), лазанье, упражнения в равновесии, акробатика.

По завершению **этапа предварительной подготовки** обучающимся необходимо:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья физического развития и физической подготовки человека;

Знать: -гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям; - классификацию подвижных игр, -строевые команды, -особенности развития и правила игры в волейбол;

Уметь: - выполнять правильно общеразвивающие упражнения; -соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями; - выполнять различные виды прыжков, перемещений, передачу сверху и снизу, подавать нижнюю подачу с 6 метров; -играть в пионербол и по упрощенным правилам волейбола ; -применять полученные знания и умения в ходе учебной игры.

По завершению **этапа начальной спортивной специализации** обучающимся необходимо:

Знать: -понятие о гигиене и правила ее соблюдения; - правила личной гигиены, профилактику травматизма - правила соревнований по волейболу, правила игры; -способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

Уметь: -выполнять специальные технические приемы: перемещения, прыжки, подачи, передачи, прием мяча, прямой нападающий удар; -технически и тактически правильно осуществлять двигательные действия игры в волейбол и использовать их в условиях соревновательной деятельности; - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований; -выполнять специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости; -играть по упрощенным правилам волейбола; -применять полученные знания в ходе учебной игры, осуществлять судейство.

По завершению этапа **углубленной подготовки** обучающимся необходимо:

-научиться через средства волейбола укреплять и закалять свой организм, делая выносливым, крепким, для дальнейшего профессионального совершенствования. - овладеть тактикой нападения; -овладеть тактикой защиты; -использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни; -планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Знать: -влияние физических упражнений на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; -индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма; -гигиенические требования к одежде и спортивной форме; -все правила игры волейбол и правила судейства; -методы, средства для укрепления физических качеств организма.

Уметь: -выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите; -выполнять передачи, прием мяча, прямой нападающий удар, прямую подачу в прыжке, блокирование; -принимать мяч от сетки; -делать отвлекающие действия при вторых передачах; -действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; -постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения; - выполнять технические и тактические действия с мячом и без мяча в нападении и защите; осуществлять судейство соревнований по волейболу.