

Описание дополнительной общеразвивающей программы «ВОЛЕЙБОЛ»

Программа предназначена для учащихся 11-16 лет. Особенность программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культуры, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которого, можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у учащихся к здоровому образу жизни. Заявляет обучение основам физической подготовки и элементам игры волейбол, которые продиктованы временем и востребованы в современном подростковом развитии. Приобретенные умения и навыки игры в волейбол укрепляют самооценку учащихся, повышают уровень здоровья и формируют коммуникативно-прагматические умения в современной среде.

Цель программы

Главная цель программы «Волейбол» - содействие физическому развитию учащихся, воспитанию гармонично развитых личностей через обучение основным навыкам игры в волейбол.

Задачи программы

Обучающие:

- познакомить с историей возникновения волейбола
- ознакомить с правилами и условиями игры волейбол
- научить основам игры в волейбол

Развивающие:

- укреплять здоровье учащихся и содействовать их правильному разностороннему физическому развитию;
- повышать общую физическую подготовленность (быстроту, гибкость, ловкость, силу, выносливость);
- развивать умение самовыражаться, самоутверждаться.
- интерес к познавательной деятельности
- развивать творческие способности
- развивать лидерские качества

Воспитательные:

- формировать социальную активность воспитанников через участие в соревнованиях по волейболу, воспитывать ответственность за результаты своего труда
- формировать потребность в здоровом образе жизни
- формировать чувство коллективизма.
- формировать уважительное отношение к людям

Планируемые результаты

Личностные результаты

- готовность и способность учащихся к саморазвитию;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков

- сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие таких личностных качеств, как культура общения, умение работать в команде, приобретение игрового опыта и других видов социальной деятельности.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями и навыками игры в волейбол;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание программы

- Исторические сведения о возникновении игры волейбол. Пути развития современного волейбола.
- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.
- Правила соревнований по волейболу.
- Общая физическая подготовка.
- Специальная физическая подготовка.
- Техническая и тактическая подготовка
- Соревнования и судейство.
- Выполнение контрольных нормативов.
- Контрольные игры и соревнования.
- Инструкторская и судейская практика.

Материально-техническое обеспечение обучения

- Спортивный зал.
- Гимнастические скамейки.
- Гимнастическая стенка.
- Гимнастические маты.
- Турники.

- Мячи волейбольные.
- Сетка волейбольная.
- Стойки волейбольные.
- Мячи набивные.
- Необходимые инструменты и материалы: скакалки, гантели, резиновые жгуты, эспандеры.
- Дидактический материал.
- Подвесной мяч.
- Гимнастический мостик.

Общие сведения

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа

Срок обучения: 3 года

Объём программы: 432 ч. (144 ч. в год)

Направленность: Физкультурно-спортивная