

Аннотация

на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу

"Волейбол"

Программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Данная программа дает возможность учащимся совершенствовать двигательные способности: быстроту, силу, ловкость, точность движений, выносливость, а также воспитывать в себе такие личностные качества, как целеустремленность, выдержка, самообладание и дисциплинированность, взаимовыручку и командный дух.

Актуальность программы.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашних заданий развивается гиподинамия. Решить данную проблему отчасти призвана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержания функциональности организма. Волейбол командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Быстро меняющаяся игровая обстановка приучает волейболистов мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно и быстро, т.е. проявлять самостоятельность при принятии решений. А высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Объем и сроки реализации программы.

- 216 часов в год, 432 по программе
- 2 года
- Базовый

Адресат программы: в объединение зачисляются все желающие в возрасте 10-12 лет первый год обучения и 13-15 лет второй год обучения, преимущественно из учащихся ОУ, не имеющие медицинских противопоказаний.

Цель.

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

Задачи:

Образовательные:

- Овладеть теоретическими и практическими приемами игры в волейбол;
- Дать представление об оздоровлении организма и улучшения самочувствия;
- Дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол), обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- Обучить учащихся тактическим взаимодействиям при игре в волейбол;
- Дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- Дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (волейбол); обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.
- Научить правилам закаливания организма,

Развивающие

- Развить координацию движений и основные физические качества.
- Сформировать убеждение в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- Укреплять здоровье детей,
- 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.
- Пропаганда здорового образа жизни, которая может способствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- Воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, умение в нужный момент мобилизовать свои физические силы;
- Воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- Популяризация участия подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно- массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

Условия реализации программы.

в объединение принимаются мальчики и девочки с 10 лет, преимущественно из числа учащихся ОУ, не имеющие противопоказаний по медицинским показателям. Кроме того в объединение могут приниматься учащиеся других школ. В группе первого года обучения количество занимающихся – не менее 15 человек, второго года обучения – не менее 12.

При реализации программы используется смешанное (гибридное) обучение - сочетание традиционных форм очного обучения с элементами электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, в котором используются системы google класса, виртуальные тренажеры, онлайн-игры и т.п.

Формы организации детей на очных занятиях:

Фронтальная: работа со всей группой одновременно (показ, объяснение, демонстрация, и т.п.), *групповая:* работа в парах, тройках для выполнения определенных технико-тактических задач, *индивидуальная:* для отработки определенных технических элементов.

Материально-техническое обеспечение:

Для занятий по программе необходимо:

Спортивный школьный зал;

Спортивный инвентарь:

- Волейбольные и набивные мячи на каждого обучающегося;
- Перекладины для подтягивания в висе, стойки-ограничители;
- Скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- Волейбольная сетка;
- Резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;

Спортивные снаряды:

- Гимнастические скамейки- 5-6 штук;
- Гимнастическая стенка -12 пролетов;
- табло для подсчета очков.

Планируемые результаты.

Личностные:

- формирование мотивации к занятиям волейболом;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самосовершенствованию;

- развитие у учащихся таких качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие, воля к победе.
- понимание значимости занятий волейболом и влиянии занятий на организм человека.

Метапредметные:

- умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение определять общую цель и путь ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять совместный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные:

- сформированность первоначального представления о значении волейболом для укрепления здоровья человека, его позитивном влиянии на развитие организма;
- умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.