

Анотация к рабочей программе «Волейбол»

Место в структуре образовательной программы

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. 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.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Волейбол» заключается в том, что у взрослого и детского населения в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная программа: 9-18 лет.

Цели программы:

- 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.

Формы организации тренировочного процесса:

тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

Требования к результатам освоения учебного предмета

По окончании первого года обучения, учащиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикующими;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу.

По окончании второго года обучения, учащиеся должны:

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

По окончании третьего и последующих годов обучения, учащиеся должны:

1. Овладеть техникой прямой подачи в прыжке;
2. Уметь принимать мяч от сетки;
3. Овладеть контр - атакующим действиям в волейболе;
4. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
5. Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;

6. Получить навыки командных действий в защите и нападении;
7. Овладеть тактикой нападения;
8. Овладеть тактикой защиты;
9. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
10. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
11. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Общая трудоёмкость

52 недели : 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы(в учебном году) и 6 недель тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.)

Общее количество часов	312	468	624	624	832	936
	1год н.п.	2 -3год н.п	1 год уч тр у.т.п	2 год	3год уч.т.п	4-5год у.т.п.

Формы контроля

1.Формами промежуточной аттестации являются:

-Контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам.

-Учёт результатов участия в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий Учреждения, учёт победителей и призёров различных уровней соревнований

Учёт личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

2.Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление промежуточной и итоговой аттестация обучающихся.

Составители:

Корнашенко Н.Г.

Маленко К.В.

Кошкарлова А.А

Ходунов В.Е.

Соснова Ж.Н.

Ушакова А.В.

Корнаушенко В.

Анотация к рабочей программе «Легкая атлетика» Место в структуре образовательной программы

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечнососудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Программа «Легкая атлетика» направлена на развитие двигательных качеств и умение применять их в различных условиях, гигиены и здорового образа жизни.

Данная программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная программа: 9-18 лет

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль. (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся)

Требования к результатам освоения учебного предмета

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Общая трудоёмкость

52 недели : 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы(в учебном году) и 6 недель тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.)

Общее количество часов	312	468	624	624	936	936
	1год н.п.	2 -3год н.п	1 год уч тр у.т.п	2 год	3год уч.т.п	4-год у.т.п.

Формы контроля

1.Формами промежуточной аттестации являются:

- Контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам.
- Учёт результатов участия в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий Учреждения, учёт победителей и призёров различных уровней соревнований
- Учёт личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

2.Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление промежуточной и итоговой аттестация обучающихся.

Составители:

Пащенко В.П Бушмин А.А.Балавнев А.ВКрысанов М.В.Ивашин А.Н

Анатация к программе «Лыжные гонки»

Место в структуре образовательной программ

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по лыжным гонкам и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся. Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по лыжным гонкам, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки ;
- тренировочный этап (период начальной специализации) ;

Возраст обучения по программе : 9-18 лет

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основные задачи реализации Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной

ориентации;

Требования к результатам реализации программ

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Общая трудоёмкость

52 недели : 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы(в учебном году) и 6 недель тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.)

Общее количество часов	312	468	624	624	728	822	936
	1год н.п.	2 -3год н.п	1 год уч тр у.т.п	2 год	3год уч.т.п	4г у.т.п.	5 г

Формы контроля

1.Формами промежуточной аттестации являются:

- Контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам.
- Учёт результатов участия в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий Учреждения, учёт победителей и призёров различных уровней соревнований
- Учёт личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

2.Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление промежуточной и итоговой аттестация обучающихся.

Составители: Пономаренко С.П.Королькова Е.А.Кунукпаев И.Б.Мирошниченко В.М.

