Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр города Ельца»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  Руководитель МО  /\_\_\_\_\_\_\_\_/ Ю.М. Оборотова  Протокол №1 от  «25»августа 2017 г. | «Согласовано»  Заместитель директора  /\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Л.А. Зайцева  «25» августа 2017 г. | «Утверждаю»  Директор МБУ ДО «Детский оздоровительно-образовательный центр города Ельца»  /\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Р.А. Фролов  Приказ № 31 от «25»августа 2017 г. |

**Дополнительная (общеразвивающая) образовательная программа**

**«Волейбол»**

Возраст детей 11-17 лет.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Срок реализации программы – 2 года.

Автор программы:

Клокова Ирина Михайловна,

педагог дополнительного образования

г. Елец

2017 год

**Пояснительная записка**

Программа «Волейбол» составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов». Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012 г. Данная программа призвана обеспечить дополнительное физкультурное образование учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Волейбол». Программа предназначена для обучения детей 11 – 17 лет и рассчитана на два года обучения.

Волейбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации дополнительного образования в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, в том числе волейбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия волейболом на рост и развитие мозга подростка.

    В возрасте 11-17 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия.

**Цели программы:**

* Обеспечить обучающихся знаниями о правилах игры, специальных приемах и действиях волейболистов. Содействовать укреплению здоровья детей.
* Воспитывать моральные и волевые качества у обучающихся.

**Задачи**:

* расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «Волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
* совершенствование функциональных возможностей организма;
* формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
* обучение основным элементам игры в волейбол.

### Требования к обучающимся после прохождения учебного материала

После прохождения учебного материала обучающиеся должны:

***знать:***

* значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
* правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
* название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
* наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
* упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
* основное содержание правил соревнований по волейболу;
* жесты волейбольного судьи;
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

***уметь:***

* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейбола;
* выполнять технические приемы и тактические действия;
* контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
* играть в волейбол с соблюдением основных правил;
* демонстрировать жесты волейбольного судьи;
* проводить судейство по волейболу.

**Критерии оценивания подготовленности обучающихся.**

Критерии оценивания являются качественными и количественными.

**Качественные критерии** успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания дополнительного образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии** успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемой дополнительной (общеразвивающей ) образовательной программы.

Осуществляя оценивание подготовленности, педагог реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:**

**1. Знания.** При оценивании знаний по программе «Волейбол» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

**2. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

**3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

**4. Уровень физической подготовленности обучающихся.** При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание педагога по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основная**  **направленность** | **1-ый год обучения** | **2-ой год обучения** |
| **Основы знаний** | Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Технико-тактические действия в защите и в нападении. | |
| **Освоение техникой передвижений** | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.) | |
| **Освоение техники приемов и передач мяча** | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. | Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4. |
| **Освоение техники подачи мяча и приема подач.** | Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. | Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам.  Верхняя прямая подача в прыжке.  Прием подачи в зону 3. |
| **Освоение техники прямого нападающего удара** | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. | Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4.  Прямой нападающий удар при встречных передачах. |
| **Овладение техникой защитных действий** | Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. | |
| **Овладение тактикой игры в нападении.** | Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. | Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков. |
| **Овладение тактикой игры в защите** | Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». | |
| **Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.** | Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ. | |
| **Овладение организаторскими способностями** | Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. | |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **К-во часов** |
| 1 | **Основы знаний** | 4 |
| 2 | **Освоение техникой передвижений** | 20 |
| 3 | **Освоение техники приемов и передач мяча** | 20 |
| 4 | **Освоение техники подачи мяча и приема подач** | 30 |
| 5 | **Освоение техники прямого нападающего удара** | 30 |
| 6 | **Овладение техникой защитных действий** | 30 |
| 7 | **Овладение тактикой игры в нападении** | 30 |
| 8 | **Овладение тактикой игры в защите** | 30 |
| 9 **Овладение игрой и развитие психомоторных способностей** | | 10 |
| 10  **Овладение организаторскими способностями** | | 12 |
| **ИТОГО:** | | **216 часов** |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ**

**Формы занятий**:

Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

**Средства обучения**:

Волейбольные мячи,, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, волейбольная сетка.

Занятия проходят в спортивном зале, на свежем воздухе

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Тема**  **занятий** | **К – во**  **часов** | **Элементы содержания.** | **Дата проведения** |
| **1.** | Техника перемещений. | 4 | Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. |  |
| **2.** | Прием. Передача Подача мяча. | 6 | Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. |  |
| 6 | Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. |  |
| 6 | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. |  |
| 6 | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. |  |
| 6 | Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол |  |
| 6 | Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол. |  |
| 6 | Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. |  |
| 6 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи**.** Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. |  |
| 6 | Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. |  |
| 6 | Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол. |  |
| 6 | Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 6 | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 6 | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол |  |
| **3.** | Нападающий удар. Блокирование**.** | 8 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 6 | Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 6 | Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 4. | Тактика игры в нападении**.** | 6 | Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам.Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 8 | Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями. |  |
| 8 | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  |
| 6 | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  |
| 5. | Тактика игры в защите | 30 | Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  |
| 6. | Организация и проведение соревнований | 12 | Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 6-8 классов и 9-11 классов.  Товарищеские встречи между командами близлежащих школ |  |
|  | **Итого** | **216ч.** |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1) « Учебник по физической культуре 1-11 класс». Лях. В.И., Зданевич.А.А. «Просвещение» г. Москва 2012г.

2) «Волейбол». Клещёв.Ю.И. «Физкультура и спорт» г.Москва 2010г.

3) «Пляжный волейбол». Костюков.В.В. «Физкультура и спорт» г.Москва 2010г.

4) «Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов». Матвеев.Л.Н. . «Физкультура и спорт» г.Москва 2011г.

5) «Пляжный волейбол». С.Хёмберг; А.Папагеоргиу. «Терра Спорт» г.Москва 2011г.

6) «Упражнения для волейболистов» А.П. Якушев; А.В.Ивойлов. «Физкультура и спорт» г.Москва 2013г.

7) «Тактическая подготовка волейболистов». Ю.Фураев. . «Физкультура и спорт» г.Москва 2012г.

8) «Волейбол. Методическое пособие обучению игре». Ю.Д.Железняк; В.А.Кунянский; А.В.Чачин. . «Терра Спорт» г.Москва 2012г.