Государственное профессиональное образовательное учреждение

Ярославской области

Ростовский педагогический колледж

УТВЕРЖДЕНА:

приказом

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г. №\_\_\_\_\_

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Волейбол»**

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 15-19 лет.

Срок реализации программы: 2 года.

Преподаватель: Соловьева М.В.

РОСТОВ

2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

В процессе изучения у учащихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

**Цели и задачи**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физического развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

***образовательные***

* познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
* изучить основы техники и тактики игры;
* способствовать приобретение необходимых теоретических знаний;

***развивающие***

* способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
* развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
* развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
* содействовать правильному физическому развитию;
* развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
* развивать специальные технические и тактические навыки игры;
* подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;
* содействовать отбору лучших учащихся для ДЮСШ;

***воспитательные***

* способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
* способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

**Особенности данной программы**

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

**Форма и режим занятий**

1 год обучения – 1 раз в неделю по 2 часа (72 часа в год)

2 год обучения – 1 раз в неделю по 2 часа (72 часа в год)

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игру), беседы по правилам и судейству соревнований.

***Практические методы***:

* метод упражнений;
* игровой;
* соревновательный;
* круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

**Ожидаемые результаты**

После окончания ***первого года*** обучения учащийся должен:

**знать:**

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;

- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;

- ведение счёта по протоколу;

**уметь:**

**-** выполнять перемещения и стойки;

- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;

- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;

- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;

- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;

- выполнять обманные действия “скидки”.

После окончания ***второго года*** обучения учащийся должен:

**знать:**

- переход средней линии;

- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;

- обязанности судей;

**уметь:**

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;

- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;

- выполнять верхнюю прямую подачу;

- выполнять нападающий удар;

- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

**Итоги реализации программы**: участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№№  п/п* | *Наименование разделов и тем* | *Общее  кол-во* | *В том числе:* | |
| *теор.* | *практ.* |
| I | Основы знаний | 2 | 1.5 | 0,5 |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 |  |
| 2 | Классификация упражнений | 0,5 |  | 0,5 |
| 3 | Виды соревнований | 0,5 | 0,5 |  |
| II | Общая физическая подготовка | 4 |  | 4 |
| 1 | Гимнастические упражнения | 2 |  | 2 |
| 2 | Подвижные игры | 2 |  | 2 |
| III | Специальная физическая подготовка | 4 |  | 4 |
| IV | Техническая подготовка | 38 | 5 | 33 |
| 1 | Техника передвижения и стоек | 2 | 1 | 7 |
| 2 | Техника приёма и передач мяча сверху | 10 | 1 | 9 |
| 3. | Техника приёма мяча снизу | 10 | 1 | 9 |
| 4. | Нижняя прямая, боковая подачи | 8 | 1 | 9 |
| 5. | Нападающие удары | 8 | 1 | 7 |
| V | Тактическая подготовка | 20 | 6 | 14 |
| 1. | Индивидуальные действия | 6 | 2 | 4 |
| 2. | Групповые действия | 4 | 1 | 3 |
| 3. | Командные действия | 6 | 2 | 4 |
| 4. | Тактика защиты, нападения | 4 | 1 | 3 |
| VI | Контрольные испытания и соревнования | 3 |  | 3 |
|  | Итоговое занятие | 1 | 1 | - |
| Итого часов: | | В течение года | | |
| 72 | 13,5 | 58,5 |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Наименование разделов и тем* | *Общее  кол-во* | *В том числе:* | |
| *теор.* | *практ.* |
| I | Основы знаний | 2 | 1 | 1 |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | - |
| 2 | Классификация упражнений | 0,5 | - | 0,5 |
| 3 | Виды соревнований | 0,5 | - | 0,5 |
| II | Общая физическая подготовка | 4 | - | 4 |
| 1 | Гимнастические упражнения | 1 | - | 1 |
| 2 | Лёгкоатлетические упражнения | 2 | - | 2 |
| 3. | Подвижные игры | 1 | - | 1 |
| III | Специальная физическая подготовка | 4 | - | 4 |
| IV | Техническая подготовка | 38 | 9 | 54 |
| 1 | Техника нападения. Техника передвижения и стоек | 6 | 1 | 5 |
| 2 | Действия с мячом | 12 | 1 | 11 |
| 3. | Техника защиты. Действия без мяча | 10 | 1 | 9 |
| 4. | Подачи | 10 | 1 | 9 |
| V | Тактическая подготовка | 20 | 8 | 28 |
| 1. | Тактика нападения. Индивидуальные действия | 8 | 1 | 7 |
| 2. | Групповые действия | 4 | - | 4 |
| 3. | Командные действия | 4 | - | 4 |
| 4. | Тактика защиты | 4 | - | 4 |
| VI | Контрольные испытания и соревнования | 3 | - | 3 |
|  | Итоговое занятие | 1 | 1 | - |
| Итого часов: | | В течение года | | |
| 72 | 19 | 53 |