Государственное областное автономное общеобразовательное учреждение

«Центр образования, реабилитации и оздоровления»

Оздоровительно-образовательный комплекс «Звездный»

**Дополнительная общеразвивающая краткосрочная**

ПРОГРАММА

по волейболу

«Летящий мяч»

спортивно – оздоровительного направления

Оздоровительно-образовательный комплекс «Звездный»

Срок реализации: 21 день

Возраст детей: 12 -18 лет

Автор программы:

инструктор физической культуры и спорта

Бизяева С.А.

г. Липецк, 2017г.

**Пояснительная записка**

*Где нет простора для проявления способностей,*

*там нет способностей.*

Людвиг Фейербах

Дополнительная общеобразовательная краткосрочная программа «Летящий мяч» спортивно – оздоровительной направленности, предназначена для реализации в условиях лагерной смены детского оздоровительно – образовательного комплекса «Звездный».

В современном обществе, в 21 веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребёнку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В настоящее время общество осознало необходимость осуществления культурных целей образования, ориентированных на личность и ее саморазвитие в конкретных педагогических системах, в том числе в летних оздоровительных лагерях. Летние каникулы составляют значительную часть годового объема свободного времени школьников, но далеко не все родители могут предоставить своему ребенку полноценный, правильно организованный отдых.

 Во время летних каникул происходит разрядка накопившейся за год напряженности, восстановление израсходованных сил, здоровья, развитие творческого потенциала.

 Ну, где ещё школьник почувствует себя раскрепощённым, свободным, независимым как не в период летних каникул, на спортивных площадках, в лагерях?!

Программа направлена на организацию социально - значимой деятельности обучающихся, которая осуществляется в ходе практической работы по овладению техническими элементами и тактическим взаимодействием игроков при игре в волейбол.

Игра – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия волейболом вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, что так необходимо данной категории детей; повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжковых заданий способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность; улучшается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания. Действительно, нигде так не раскрывается ребёнок, как в играх. Здесь, кроме удовлетворения личных интересов, ребёнок сам не подозревая, развивает свои физические и моральные качества, учится дружить, сопереживать, идти на помощь без оглядки, учиться побеждать и проигрывать. Нужно только правильно его настроить, не отталкивать, не отворачиваться от него, как неперспективного.

Данная программа по своей направленности является спортивно-оздоровительной, т. е. включает в себя спортивную деятельность, направленную на оздоровление, отдых и воспитание детей в условиях оздоровительно-образовательного комплекса «Звездный».

По продолжительности программа является краткосрочной, т. е. реализуется в течение лагерной смены – 15 дней. Программа реализуется в период летних каникул.

Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

– Конвенцией ООН о правах ребенка;

– Конституцией РФ;

– Законом РФ «Об образовании»;

– Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.98 г. № 124-Ф3;

– Трудовым кодексом Российской Федерации от 30.12.2001 г. № 197-Ф3;

– Федеральным законом «О внесении изменений и дополнений в закон РФ «О защите прав потребителей и кодекс РСФСР «Об административных нарушениях» от 09.01.96 г. № 2-ФЗ.

Актуальность программы

 Актуальность данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни, духовного и физического развития современных детей.

Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т. к. она является неотъемлемой частью общей культуры. Даже великие философы – Сократ, Платон, Аристотель и другие в своих трудах отмечали уникальные возможности спортивных занятий в воспитании всесторонне развитой личности.

Основная деятельность оздоровительно – образовательного комплекса «Звездный» направлена на развитие личности ребенка и включение его в разнообразие человеческих отношений и межличностное общение со сверстниками.

Физическое воспитание тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием, учит дисциплинировать себя, вырабатывает твердый характер, учит четко выполнять нормы и правила спортивной этики, уважать соперника, судей, развивает умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе. Спортивные занятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта.

Понятие «здоровый образ жизни» необходимо закладывать еще в детстве. Находясь в оздоровительно-образовательном комплексе «Звездный», дети ежедневно включаются в оздоровительный процесс, для которого характерны: упорядоченный ритм жизни, режим питания, закаливание, поддержка мышечного и эмоционального тонуса. Результатом осуществления оздоровительного направления является формирование потребности в здоровом образе жизни. Досуговая деятельность направлена на вовлечение детей в мероприятия с последующим выявлением их наклонностей и способностей.

Разработка данной программы была вызвана:

• повышением спроса родителей и детей на организованный отдых школьников;

• обеспечением преемственности в работе оздоровительно-образовательного комплекса «Звездный»;

• необходимостью использования богатого творческого потенциала детей и педагогов в реализации целей и задач программы.

Летний отдых - это не просто прекращение учебной деятельности ребенка. Это активная пора его социализации, продолжение образования. Именно поэтому обеспечение занятости школьников в период летних каникул является приоритетным направлением государственной политики в области образования детей и подростков.

Ведущими ценностями в условиях организации отдыха и занятости детей и подростков в летний период являются:

1) физическое оздоровление детей;

2) сохранение и укрепление эмоционально-психологического здоровья воспитанников.

Содержание работы строится с учетом нравственной и патриотической направленности. Данная программа предоставляет возможность детям попробовать освоить или усовершенствовать умения и навыки игры в волейбол, которые они в последствии могут применить в повседневной жизни.

Программа основана на следующих принципах:

1.Принципы дифференциации и интеграции различных форм оздоровительной и воспитательно – образовательной работы.

2.Принцип природосообразности – учет возрастных, половых и физиологических особенностей, индивидуальных потребностей при определении форм проведения занятий.

3.Принцип успеха и поддержки - создание условий добровольности и выбора - предоставление ребенку возможности выбора формы занятий, исходя из его личных потребностей и интересов, в соответствии с собственным желанием и физическим развитием.

4. Принцип максимизации ресурсов означает, что в ходе подготовки и реализации программы будут использованы все возможности (материально-технические, кадровые, финансовые, психолого-педагогические и др.) для наиболее успешного (оптимального решения поставленных задач).

Цель:

реализация всех возможностей оздоровительно-образовательного комплекса «Звездный» для формирования психически здорового, социально-адаптированного, физически развитого человека, обладающего ценностным отношением к своему здоровью, имеющего привычку к активному образу жизни и регулярным занятиям физической культурой, т.е. создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценный отдых детей, их оздоровление. Воспитание сознательного отношения детей к укреплению своего здоровья, к личному уровню физической подготовки и максимальному раскрытию своих способностей в период летней оздоровительной компании.

Задачи:

- способствовать укреплению здоровья детей и формированию навыков здорового образа жизни, улучшения самочувствия и настроения;

- способствовать устойчивой мотивации к здоровому образу жизни;

- способствовать раскрытию творческого потенциала детей;

- способствовать развитию коммуникативной культуры, как формы общения в разновозрастных группах;

- способствовать расширению через игровую деятельность двигательную активность детей с учётом их индивидуальных и возрастных особенностей;

- способствовать организации среды, предоставляющей каждому ребенку возможность для самореализации на основе индивидуального личностного потенциала;

- способствовать формированию у воспитанников навыков общения и толерантности;

- способствовать формированию культурного поведения, санитарно-гигиенической культуры;

- воспитание дисциплинированности, силы воли, трудолюбия и сплоченности в коллективе;

- воспитывать гражданские и нравственные качества, развивать творческое мышление необходимое для практической деятельности, познания, ориентации в окружающем мире.

**Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ.**

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная программа «Летящий мяч» является авторской. Целью ее создания является изменение содержания и методов обучения, направленных на организацию познавательной деятельности детей в летний период и поддерживающих деятельностный подход в образовании.

Краткосрочная программа предназначена для работы с подростками в рамках функционирования летнего оздоровительно – образовательного комплекса «Звездный» и позволяет учащимся пробовать свои силы в овладении техническими приемами игры в волейбол для всех участников лагерной смены.

В данной программе волейбол рассматривается как сфера социальной практики детей, в рамках которой они приобретают спортивный, нравственный и социальный опыт.

Особенностью программы является ее практико-ориентированный характер. Учащиеся проходят обучение в процессе спортивно – оздоровительных занятий, где проходят ознакомительный курс с техническими элементами волейбола и тактическим взаимодействием игроков.

**Педагогическая целесообразность** данной программы состоит в том, чтобы дети в процессе освоения техники и тактики игры в волейбол закрепляли и совершенствовали полученные ранее двигательные умения и навыки, а так же улучшали координационные и скоростно – силовые способности. Учащиеся могут выступать в роли судей по проведению соревнований по волейболу.

**Срок реализации** краткосрочной общеобразовательной программы 21 день.

В группы набираются дети, отдыхающие в загородном оздоровительно - образовательном комплексе «Звездный».

Возраст учащихся по программе 12 - 18 лет. Группы формируются в зависимости от возрастных особенностей и физической подготовленности участников спортивно – оздоровительных занятий.

В состав объединения включаются учащихся, занимавшихся в течение учебного года по общеобразовательным программам.

Количество детей в группе 15 человек.

Продолжительность образовательного процесса – 21 день.

Начало и завершение занятий согласуется с администрацией лагеря.

Режим занятий – ежедневно по 1,5 часа, кроме субботы и воскресенья. Недельная нагрузка – 7,5 часов. Уровень обучения – ознакомительный.

Форма занятий - очная. Форма организации деятельности: теоретическое занятие (знакомство с правилами игры в волейбол); практические спортивно - оздоровительные занятия; соревнования.

Программа разработана с учетом запросов детей, их родителей, возможностей педагогов и оздоровительно – образовательного комплекса «Звездный».

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной краткосрочной программы.

Ожидаемые результаты:

*Для педагогов:*

-совершенствование содержания и форм отдыха, оздоровления и занятости детей;

-самореализация оценка потенциала физического развития участников программы;

-обобщение передового опыта использования эффективных форм работы с детьми в каникулярный период;

-социально-психологическая и практическая помощь детям в адаптации к социуму;

-поддержка семьи.

*Для детей:*

-здоровьесберегающие навыки: разумное сочетание разнообразных видов деятельности;

-умения и навыки, приобретенные на спортивно-оздоровительных занятиях;

-знакомство с разнообразными видами игровой деятельности;

-приобретение умений и навыков проведения соревнований по волейболу;

-приобретение двигательных умений и навыков игры в волейбол.

**Личностные результаты**

***У учащихся будут сформированы****:*

* учебно-познавательный интерес, желание приобретать новые знания, двигательные умения и навыки, совершенствовать имеющиеся;
* командные чувства, стремление к победе, желание участвовать в соревнованиях;
* установка на здоровый образ жизни и регулярные занятия физической культурой.

**Метапредметные результаты.**

**Регулятивные универсальные учебные действия.**

***Обучающийся должен уметь:***

* самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных педагогом ориентиров действия в новом учебном материале.

**Коммуникативные универсальные учебные действия.**

***Обучающийся должен знать/уметь:***

* работать в команде — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в команду сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

**Познавательные универсальные учебные действия.**

Обучающийся должен уметь/знать:

* основы ознакомительного, изучающего, усваивающего закрепляющего занятия.

**Предметные результаты.**

***Обучающийся овладеет умениями и навыками****:*

* техники выполнения передачи мяча сверху;
* техники выполнения приема мяча снизу;
* техники выполнения нижней прямой подачи;
* тактическим взаимодействием игроков в защите и в нападении;
* самостоятельного проведения комплекса разминочных упражнений;
* предупреждения травм и соблюдения правил техники безопасности при игре в волейбол.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Темы занятий | Количество  часов | Теория | Практика |
| 1. | Основы знаний: история возникновения волейбола, правила соревнований, техника безопасности на спортивно – оздоровительных занятиях по волейболу. | 1,5 часа. | 30мин. | 1 час |
| 2. | Техника выполнения передачи мяча сверх, прием мяча снизу двумя руками. | 10,5 | 30 мин. | 10 часов |
| 3. | Техника выполнения нижней прямой подачи. | 3 часа | 15 мин. | 2 часа  45 мин. |
| 4. | Тактическое взаимодействие игроков в защите. | 1,5 часа | 15 мин. | 1 час  15 мин. |
| 5. | Тактическое взаимодействие игроков в нападении. | 1,5 часа | 15 мин. | 1 час  15 мин. |
| 6. | Учебные игры по правилам волейбола. | 3 часа | - | 3 часа |
| 7. | Соревнования по волейболу. | 3 часа | - | 3 часа |
|  | ВСЕГО: | 24 часа | 1 час  45 мин | 22 часа 15 мин |

|  |  |
| --- | --- |
| №  П/П | СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ |
| 1. | Теоретическое ознакомление с игрой в волейбол. Ознакомление со стойками и передвижениями игроков. Подвижная игра «Вызов номеров». |
| 2. | Ознакомление с техникой выполнения передачи мяча сверху. Подвижная игра «Свеча», «Мяч партнеру». |
| 3. | Ознакомление с техникой выполнения приема мяча снизу. Подвижная игра «Сумей принять», «Кто лучший». |
| 4. | Ознакомление с техникой выполнения передачи мяча сверху. Подвижная игра «Передачи в движении», «Спираль». |
| 5. | Ознакомление с техникой выполнения приема мяча снизу. Подвижная игра «Сумей принять», «Кто лучший». |
| 6. | Ознакомление с техникой выполнения передачи мяча сверху. Подвижная игра «Догони мяч», «Через сетку». |
| 7. | Ознакомление с техникой нижней прямой подачи мяча. Подвижная игра «Подай и попади», «Сумей передать и подать». |
| 8. | Подвижная игра «Снайпер». |
| 9. | Техника передачи мяча сверху. Техника приема мяча снизу. Нижняя прямая подача. |
| 10. | Ознакомление с тактическим взаимодействием игроков в защите. |
| 11. | Ознакомление с тактическим взаимодействием игроков в нападении. |
| 12. | Ознакомление с тактическим взаимодействием игроков в игровой ситуации. Игра в волейбол. |
| 13. | Закрепление технико-тактической подготовки в игровой ситуации. Игра в волейбол. |
| 14. | Общелагерные соревнования. |
| 15. | Соревнования по волейболу «ДЕТИ – ВЗРОСЛЫЕ» |

Программа включает в себя следующие направления работы:

I Спортивно-оздоровительное:

Занятия по волейболу (обучение техническим элементам волейбола; обучение тактическому взаимодействию игроков).

II Развлекательно-игровое:

1.Воспитательные мероприятия (подвижные игры).

III Соревновательное:

1.Проведение общелагерных соревнований по правилам волейбола.

**Формы и режим занятий**

Занятия могут проходить со всем отрядом, по подгруппам, индивидуально.

**Теоретическое занятие**, на котором воспитанники знакомятся с правилами игры в волейбол, которые иллюстрируются наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами.

**Практические занятия,** где дети осваивают технические элементы игры в волейбол, а так же тактическое взаимодействие игроков на площадке.

**Игровые занятия, где дети в доступной игровой форме ближе знакомятся с правилами игры, а так же с техническими элементами игры в волейбол.**

**Заключительное занятие**, завершающее тему – соревнования. Проводится для самих детей, педагогов, гостей.

Универсальный план работы с детьми

1. Ознакомление с техническими элементами игры в волейбол:

* техника передачи мяча сверху;
* техника приема мяча снизу;
* техника нижней (верхней) подачи мяча.

2. Ознакомление с тактикой игры:

* тактика защиты;
* тактика нападения.

Методическое обеспечение программы

1. Волейбольная площадка.

2. Необходимое оборудование (столбы, волейбольная сетка).

3. Волейбольные мячи.

4. Инвентарь для проведения подвижных игр.

Список литературы:

1. Былеева Л. «Сборник подвижных игр». Москва, «Физкультура и спорт», 1960
2. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. «Подготовка юных волейболистов». Москва, «Физкультура и спорт», 1967.
3. Григоренко Ю.Н., Кострецова У.Ю., Кипарис-2: Учебное пособие по организации детского досуга в детских оздоровительных лагерях и школе. – М.: Педагогическое общество России, 2002.
4. Должиков И.И. Физкультурно – оздоровительные и спортивно – массовые мероприятия в детском лагере. – М.:Айрис – пресс,2005. – 176 с. – (Методика).
5. Козлов В.И. Здоровье закладывается в детстве. - М.: Знание, 1988. – 64 с.
6. Лето. Каникулы. Лагерь / Под ред. С.А. Шмакова. – Липецк, 1995
7. Лобачева С.В. Организация досуговых, творческих и игровых мероприятий в летнем лагере . 1-11 классы – М.:ВАКО, 2007. – 2008 с.
8. Лукашкин В.Г. «Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование» (методическое пособие), ВК «Стинол», 2007.
9. Яковлев В.Г., Ратников В.П. «Подвижные игры». Москва «Просвещение», 1977.
10. Шмаков С.А. «Лето». – М.,1993.

**Список литературы для детей и родителей:**

1. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра – Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
2. Оинума С. Уроки волейбола. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О.С. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983.