

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа им.М.К.Овсянникова села Исаклы муниципального района Исаклинский структурное подразделение «Калейдоскоп»

«Принята»
на педагогическом совете
от «04» июля 2023г.
Протокол № 11

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ
им. М.К.Овсянникова с. Исаклы
Нестерова Е.Н.
от «04» июля 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчики:
Башкиров А.Г., Смирнов В.П., Менджул Н. В -
педагоги дополнительного образования

с.Исаклы, 2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание ДОП «Волейбол»	9
Учебно-тематический план	9
1 модуль «Основы волейбола»	9
2 модуль «Парковый вид волейбола»	14
3 модуль «Пляжный вид волейбола»	18
3. Ресурсное обеспечение программы	22
Список литературы	23
Приложение. Календарно-тематический график	

Пояснительная записка

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 во время игры позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

В содержание программы вошли педагогические практики современности по воспитанию и выявлению обучающихся, помогающих выделить профессионально ориентированных обучающихся, вариативных методик способствующих созданию необходимых условий для личностного развития и самоопределения обучающихся, подготовки и поддержки талантливых обучающихся.

Направленность программы: данная программа имеет физкультурноспортивную направленность.

Актуальность программы. Волейбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании обучающихся, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровьесформирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступной формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение волейбола обучающимися, актуализированного в здоровом стиле их жизни.

Программа состоит из 3-х модулей «Основы волейбола», «Парковый вид волейбола», «Пляжный вид волейбола»

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей школьного возраста качественно обучаться начальным навыкам данных видов спорта.

Данная программа составлена на основании принципов:

- демократизация и гуманизация педагогического процесса;
- педагогика сотрудничества, деятельностный подход;
- интенсификация и оптимизация;
- соблюдение дидактических правил;
- расширение межпредметных связей.

Новизна программы обусловлена тем, что этот вид спорта является одними из базовых по программе физического воспитания обучающихся в школе. Но далеко не в каждой школе преподаватели по физической культуре обладают достаточной компетенцией, чтобы грамотно рассказать и заинтересовать обучающихся для занятий данным видом спорта. На занятиях совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии со следующими **нормативными документами**:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р)

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;

- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ);

- Устав ГБОУ СОШ с.Исаклы, положение о СП «Калейдоскоп» от 15 ноября 2011 г. №789-од.

Педагогическая целесообразность определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

Цель программы: приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения командно-игровым видам для физического развития.

Задачи программы:

воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в команде;
- формирование устойчивой привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;

развивающие:

- развить тактические навыки и умения;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;

обучающие:

- формировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- обучить техническим элементам и правилам игры в волейбол;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки.

Ожидаемые результаты освоения программы.

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты изложенные в таблице 1 ниже.

Таблица 1 – Ожидаемые результаты программы.

Результаты	Проявление
Личностные	<ul style="list-style-type: none">- чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;- чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;- культуры здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни;

	- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		
Метапредметные	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
	<ul style="list-style-type: none"> - работа с информацией - сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам - определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды - определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды - осуществлять анализ выполненных действий 	<ul style="list-style-type: none"> - умеет слушать и слышать игроков своей команды и судьи - взаимодействует по правилам игры в команде 	<ul style="list-style-type: none"> - ставит цель при игре - планирует свою индивидуальную деятельность во время - адекватно воспринимать замечания педагога - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на площадке
Предметные	Должен знать:	Должен уметь:	
	<ul style="list-style-type: none"> - начальные знания истории развития видов спорта в России и спорта волейбола; - базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека; - причины травматизма и правила безопасности во время занятий; - правила игры в волейбол - технические приемы игры - общие правила соревнований по командно-игровым 	<ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять элементы и приемы игры волейбол - играть с соблюдением основных правил; - находить и корректировать недочеты и ошибки в игре с помощью педагога - выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом; - выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом - владеть навыками технической подготовки волейболиста - Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите - Освоить технику верхних передач, нижних передач, верхнего и нижнего приема мяча, технику подачи мяча снизу. 	

	видам спорта; - выполнять дыхательные упражнения - знать и выполнять технику безопасности при занятиях волейболом	
--	---	--

Формы подведения итогов реализации программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения.

Возраст обучающихся программы: 7-17 лет.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

Режим занятий – два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 40 минут обучения.

Минимальная наполняемость группы: 10 чел, максимальная: 25 чел. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе. Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и

не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности обучающихся – парная, групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр учебных видеозаписей;
- занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и

соревнованиях.

Критерии и способы определения результативности:

Оценка теоретической подготовки проводится в формате тестирования или беседы:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Тренер-преподаватель (педагог дополнительного образования) самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовке, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

Контрольные нормативы оценки физической подготовленности освоения программы:

Качества	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Юноши: Бег на 30 м (не более 6,2 с); Девушки: Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Скоростно-силовые качества	Юноши: прыжок в длину с места (не менее 160 см); Девушки 155 см
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)
Выносливость	Юноши: Бег 500 м (не более 2,10 мин.) Девушки: (не более 2,40 мин.)
Силовые качества	Юноши: Сгибание рук в упоре лежа 10 раз; Девушки: 7 раз
Координация	Юноши: Челночный бег 3x10 м не более 10 с; Девушки не более 10,5 с.

Формы и средства оценки результативности итогов и эффективности реализации программы: соревнования; фестивали; открытые и контрольные занятия. Средства: наблюдения; опрос; анкетирование; контрольный нормативы.

2 Содержание ДОП «Волейбол»

Учебно-тематический план ДОП «Волейбол»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Основы волейбола»	42	4	38
2.	«Парковый вид волейбола»	42	4	38
3.	«Пляжный вид волейбола»	42	4	38
	Итого:	126	12	114

1 модуль ДОП «Основы волейбола»

Цель модуля: освоение теоретических и практических знаний и умений по игре волейбол.

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры, а именно волейбол;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами волейбола;
- приобретение необходимых теоретических знаний по волейболу;

Обучающие:

- обучить основным техническим приемам игры в волейбол;
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке ;
- обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в волейболе.

Результаты:

Обучающиеся будут знать:

- историю развития волейбола в мире и России;
- правила техники безопасности на занятиях по волейболу;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила и технические приемы по волейболу;

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять удары по мячу и выполнять приемы передачи в волейболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами волейбола и приемы страховки и само страховки;

- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами волейбола.

Учебно-тематический план модуля «Основы волейбола»

№	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика
1.	Введение.	4	4	0
	Техника безопасности на занятиях	0,5	0,5	0
	История развития волейбола в России	1	1	0
	Соблюдение правил гигиены	0,5	0,5	0
	Техника выполнения упражнений	1	1	0
	Основные правила игры в волейбол	1	1	0
2.	Общая физическая подготовка	12	0	12
	Общеразвивающая тренировка на развитие силы	5	0	5
	Тренировка на развитие скорости и выносливости	4	0	4
	Тренировка на развитие координации	3	0	3
3	Специальная -физическая подготовка	10	0	10
	Скоростно-силовая тренировка	3	0	3
	Тренировка на скоростную и общую выносливость	7	0	7
4	Техническая подготовка	8	0	8
5	Тактильная подготовка	6	0	6
6	Итоговое занятие	2	0	2
	Итого	42	4	38

Содержание модуля «Основы волейбола»

1. Введение. Теоретическая подготовка.

Теория: Техника безопасности на занятиях. Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий. Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм. История развития видов спорта. Особенности видов спорта. История развития волейбола в России. Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля. Техника выполнения упражнений. Основные правила игры в волейбол. Основные правила соревнований (4 ч)

2. Общая физическая подготовка.

Практика: Общеразвивающие упражнения и на развитие силы: Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса,

отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения для рук и плечевого пояса: Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения на развитие скорости и выносливости: бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Упражнения на развитие координации. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, волейбол, бадминтон (12 ч)

3. Специальная -физическая подготовка.

Практика: Скоростно-силовая тренировка: Прыжки вперед и вверх с мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Тренировка на скоростную и общую выносливость: Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера (10 ч)

4. Техническая подготовка.

Практика: Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений.. Ознакомление с двигательным действием или приёмом. Разучивание его в облегчённых условиях. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях. Реализация изучаемого действия в соревнованиях (8 ч).

5. Тактическая подготовка.

Практика: Техника защиты и тактики нападения (6 ч).

6. Итоговое занятие. Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся) (2 ч).

Календарный план график модуля «Основы волейбола»

Раздел подготовки	Недели/часы												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	4
Общая физическая подготовка	1,1	1,1	1,1	1,1	1	1	1	1	0,9	0,9	0,9	0,9	12
Специальная физическая подготовка	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	10
Техническая подготовка	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,5	0,5	0,5	0,5	8
Тактическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
Итоговое занятие									0,5	0,5	0,5	0,5	2
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42

2 модуль «Парковый вид волейбола»

Цель модуля: освоение паркового вида волейбола.

Задачи модуля:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры, а именно парковый волейбол;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами паркового волейбола;
- приобретение необходимых теоретических знаний по парковому волейболу;

Обучающие:

- обучить основным техническим приемам игры в парковый волейбол (прием, подача, передача, удар);
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке (позиции на площадке);
- обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в парковый волейбол.

Результаты модуля:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- историю развития паркового волейбола в мире и России;
- правила техники безопасности на занятиях по парковому волейболу;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по парковому волейболу;
- особенности выполнения технических приемов по парковому волейболу.

уметь:

- выполнять удары по мячу(подачу);
- выполнять приемы передачи в парковом волейболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами паркового волейбола;
- выполнять приемы страховки и само страховки в парковом волейболе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами паркового волейбола.

Учебно-тематический план модуля «Парковый вид волейбола»

№	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика
1.	Введение.	4	4	0
	Техника безопасности на занятиях	0,5	0,5	0
	История развития паркового волейбола	1	1	0
	Правила гигиены	0,5	0,5	0
	Особенности выполнения упражнений	1	1	0
	Изучение правил игры в волейбол	1	1	0
2.	Общая физическая подготовка	10	0	10
	Общеразвивающая тренировка на развитие силы	4	0	4
	Тренировка на развитие скорости и выносливости	3	0	3
	Тренировка на развитие координации	3	0	3
3	Специальная -физическая подготовка	10	0	10
	Скоростно-силовая тренировка	3	0	3
	Тренировка на скоростную и общую выносливость	7	0	7
4	Техническая подготовка	8	0	8
5	Тактическая подготовка	6	0	6
6	Итоговое занятие	4	0	4
	Итого	42	4	38

Содержание модуля ДОП «Парковый вид волейбола»

1. Введение. Теоретическая подготовка.

Теория: Техника безопасности на занятиях. Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях в парке. Физические упражнения и их влияние на организм. История развития паркового волейбола. Личная и спортивная гигиена. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля. Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом. Основные правила игры в парковый волейбол. Основные правила соревнований (4 ч)

2. Общая физическая подготовка. Упражнения для ног: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения;

приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Игра в мини-футбол, в теннис, волейбол, бадминтон. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп) (10 ч).

3. Специальная физическая подготовка. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Бросок мяча в прыжке с разбега, отталкиваясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на столе, в ворота. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, техникотактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (10 ч).

4. Техническая подготовка. Ознакомление с двигательным действием или приёмами паркового волейбола. Проведение соревнований (8 ч)

5. Тактическая подготовка. Правила защиты нападения в парковом волейболе. Тактика нападения в парковом волейболе. Соревнования. (6 ч)

6. Итоговое занятие (4 ч) Контрольные практические задания, аттестация, тестирование, участие в спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).

Календарный план график модуля «Парковый вид волейбола»

Раздел подготовки	Недели/часы												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Введение. Теоретическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	4
Общая физическая подготовка	1,1	1,1	1,1	1,1	1	1	1	1	0,9	0,9	0,9	0,9	12
Специальная физическая подготовка	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	10
Техническая подготовка	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,5	0,5	0,5	0,5	8
Тактическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
Итоговое занятие									0,5	0,5	0,5	0,5	2
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42

3 Модуль «Пляжный вид волейбола»

Цель модуля: освоение пляжного вида волейбола.

Задачи модуля:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры, а именно пляжный волейбол;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения; *Развивающие:*
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами пляжного волейбола;
- приобретение необходимых теоретических знаний по пляжному волейболу;

Обучающие:

- обучить основным техническим приемам игры в пляжный волейбол (прием, подача, передача, удар);
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке (позиции на площадке);
- обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в пляжном волейболе.

Результаты модуля:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- историю развития пляжного волейбола в мире и России;
- правила техники безопасности на занятиях по пляжному волейболу;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по пляжному волейболу;
- особенности выполнения технических приемов по пляжному волейболу.

уметь:

- выполнять удары по мячу(подачу);
- выполнять приемы передачи в пляжном волейболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами пляжного волейбола;
- выполнять приемы страховки и самостраховки в пляжном волейболе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами пляжного волейбола.

Учебно-тематический план модуля «Пляжный вид волейбола»

№	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика
1.	Введение.	4	4	0
	Техника безопасности на занятиях	0,5	0,5	0
	История развития волейбола в России	1	1	0
	Соблюдение правил гигиены	0,5	0,5	0
	Техника выполнения упражнений	1	1	0
	Основные правила игры в волейбол	1	1	0
2.	Общая физическая подготовка	12	0	12
	Общеразвивающая тренировка на развитие силы	5	0	5
	Тренировка на развитие скорости и выносливости	4	0	4
	Тренировка на развитие координации	3	0	3
3	Специальная -физическая подготовка	10	0	10
	Скоростно-силовая тренировка	3	0	3
	Тренировка на скоростную и общую выносливость	7	0	7
4	Техническая подготовка	8	0	8
5	Тактильная подготовка	6	0	6
6	Итоговое занятие	2	0	2
	Итого	42	4	38

Содержание модуля ДОП «Пляжный вид волейбола»:

1. Введение. Теоретическая подготовка.

Теория: Техника безопасности на занятиях. Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях в парке. Физические упражнения и их влияние на организм. История развития паркового волейбола. Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом. Личная и спортивная гигиена. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля. Основные правила игры в парковый волейбол. Основные правила соревнований (4 ч)

2. Общая физическая подготовка. Сгибание и разгибание ног; прыжки. Упражнения для шеи и туловища: Из положения лежа на спине переход в

положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц: Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Эстафеты, комбинированные сбегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп) (10 ч).

3. Специальная физическая подготовка. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте черед предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели. Бросок мяча в прыжке с разбега, отталкиваясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии) (10 ч).

4. Техническая подготовка. Освоение двигательных действий и приёмов в пляжном волейболе (8 ч).

5. Тактическая подготовка. Тактики защиты и тактики нападения в пляжном волейболе (6 ч).

6. Итоговое занятие (4 ч) Аттестация, тестирование, участие в соревнованиях и межгрупповых соревнованиях пляжного волейбола (оценка подготовленности обучающихся).

Календарный план график модуля «Пляжный вид волейбола»

Раздел подготовки	Недели/часы												Всего	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		

Теоретическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	4
Общая физическая подготовка	1,1	1,1	1,1	1,1	1	1	1	1	0,9	0,9	0,9	0,9	12
Специальная физическая подготовка	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	10
Техническая подготовка	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,5	0,5	0,5	0,5	8
Тактическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
Итоговое занятие									0,5	0,5	0,5	0,5	2
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42

3. Ресурсное обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный физкультурно оздоровительный комплекс №«Победа» с.Исаклы. Имеется волейбольные площадки в ФОК «Победа», в парке «Победы», на пляже с. Исаклы (Исаклинский пруд), на школьной площадке.

Методическое обеспечение программы

Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке. **Наглядные средства:** галерея портретов выдающихся спортсменов по видам спорта; плакаты – схемы игры по виду спорта

Техническое обеспечение: имеется проектор, доска, ноутбук, колонки. Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.). Видеофрагменты: лучшие игры чемпионатов РФ, Европы и мира. Записи районных игр.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- футбольная форма для каждого обучающегося;
- секундомер;
- свисток;
- доска мини с разметкой площадки
- фишки.

Кадровое обеспечение: педагог с высшим соответствующим образованием. Имеет 1 категорию и постоянно проходит курсы повышения квалификации. Имеет большой опыт работы. Обучающиеся имеют награды 1, и 2, 3 мест областного и районного уровня.

Список литературы

Для обучающихся:

1. Банников А. М., Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2019. – 126 с.
2. Волошина Л. Н. Играйте на здоровье! / Л. Н. Волошина. - М. : Аркти, 2020. – 630 с.
3. Гамова Е. А Волейбол продолжается. – М. :Эксмо, 2019. – 201 с.
4. Железняк Ю. Д. Юный волейболист. - М. : Спорт, 2018. – 266 с.
5. Ивойлов, А. В. Волейбол для всех / А. В. Ивойлов. - М. : Спорт, 2018. – 123 с.
6. Костикова Л. В. Волейбол: Азбука спорта. - М. : ФиС, 2021. – 163 с.
7. Клещев Ю. Н. Юный волейболист. - М. :Физкультура и спорт., 2018. – 264 с.
8. Малов В. И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2017. – 287 с.
9. Твой Олимпийский учебник. - М. : Издательство «Советский спорт». 2018. – 300 с.
10. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. - М. : Физкультура и спорт, 2018. – 294 с.
11. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 2018. – 168 с.
12. Янцева Л. И. Мини-энциклопедия о большой игре. – М.: Центрполиграф, 2018 – 201 с.

Для педагога:

1. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки. – М. : Физкультура и спорт, 2017. - 184 с .
2. Викулов А. Д. Развитие физических способностей детей / А. Д. Викулов, И. М. Бутин. - Ярославль, 2018. – 197 с.
3. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Переизд. - М. : Чемпион, 2019. – 294 с.
4. Железняк Ю.Д., Ивойлов А. В. Волейбол. Переизд. – М. : Чемпион, 2019. – 663 с.
5. Железняк Ю. Д., Кунянский В. А. У истоков мастерства. – М.: Чемпион, 2019. –794 с..
6. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2019. – 148 с.
7. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2019. – 364 с.
8. Кофман Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры. - М. : Феникс, 2017. – 452 с.
9. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2017. – 187 с.

10. Набатникова М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов - М., 2017. – 366 с.
11. Оинума С. Уроки волейбола. Пер. с яп. / Оинума С. Предисл. Чехова О. С. - М.: Физкультура и спорт, 2019. – 236 с.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М. Я. Набатниковой. Переизд. – М. : Тренер, 2021. - 236 с.
13. Николаева Н. И. Школа мяча / Н. И. Николаева. – М. : Детство-Пресс, 2018. – 500 с.
14. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф. П. Сулова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. – М. : Тренер, 2018. – 199 с.
15. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции / Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2018. - 32 с.
16. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Академия, 2019. – 367 с.
17. 2 Шнейдер В. Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2017. - 56 с.

Электронный ресурс:

1. Методика обучения навыкам игры в волейбол [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/c541cc4a-debe-4aeb-a114-347589c20329> (дата обращения 04.07.2021)

Приложение

Учебно-тематический график ДОП «Волейбол»

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1. Теоретическая подготовка:										
- техника безопасности на занятиях;	0,5			0,5			0,5			1,5
- история развития (волейбола; парковый волейбола, пляжный волейбол);	1			1			1			3
- правила гигиены;	0,5			0,5			0,5			1,5
- особенности выполнения упражнений;		1			1			1		3
- правила игры (волейбола; парковый волейбола, пляжный волейбол);			1			1			1	3
Итого часов:	2	1	1	2	1	1	2	1	1	12
2. Практическая подготовка										
ОФП:	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
- общеразвивающие упражнения;	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
- упражнения на развитие силы;		1	1		1	1		1	1	6
-упражнения на развитие координации;	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
- упражнения на развитие скорости;	1		1	1		1	1		1	6
- упражнения на развитие выносливости	1	1		1	1		1	1		6
СФП:	4	4	2	4	4	2	4	4	2	30
- скоростно-силовые упражнения;	2		1	2		1	2		1	9
- упражнения на скоростную выносливость;		2	1		2	1		2	1	9

- упражнения на развитие общей выносливости;	2	2		2	2		2	2		12
Техническая подготовка	2	3	3	2	3	3	2	3	3	24
- удары; (броски)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
- приемы;		1	1		1	1		1	1	6
- передачи	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
- техника защиты;	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
-техника нападения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Итоговое занятие			2			2			2	6
Всего часов:	14	14	14	14	14	14	14	14	14	126