

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 «03» июля 2024г.
Протокол № 11

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ
им. М.К.Овсянникова с. Исаклы
Нестерова Е.Н.
от «03» июля 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

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

Разработчик:
Башкиров Александр Геннадьевич -
педагог дополнительного образования

с.Исаклы, 2024 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	

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» предназначена для учащихся 7-17 лет, проявляющих интерес к овладению основами техники данного вида спорта, достижению высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение определённых в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. №996-р задач, направленных на формирование гармоничной личности, культуры здоровья у обучающихся, формирования у них ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

В соответствии со Стратегией социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года на территории муниципалитета проводится развитие спортивной инфраструктуры, на базе ГБОУ СОШ им. М.К. Овсянникова с. Исаклы, физкультурно-оздоровительного комплекса «Победа» функционируют спортивные залы с необходимым для занятий оснащением, что обеспечивает занятость большего количества обучающихся волейболом.

Программа имеет **разноуровневый подход реализации**, который обеспечивает детям возможность занятий, не зависимо от уровня подготовки.

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

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до

2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

- 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, учащихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

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

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020

№ МО- 16-09- 01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо министерства просвещения России от 07.05.2020 №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

- Методические рекомендации по проектированию разноуровневых дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ/ РМЦ. – Самара, ГБОУ ДО СО СДДЮТ, 2021;

- Методические рекомендации для субъектов РФ по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. Минпросвещения России 28.06.2019 №МР-81/02вн);

- Письмо МОиН РФ от 29.03.2016 г. №ВК-641/09. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей.

Новизна данной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, состоит из трёх модулей: «Основы волейбола», «Парковый вид волейбола», «Пляжный вид волейбола».

Программа реализуется **в сетевой** форме. Заключены договора о сетевом взаимодействии с общеобразовательными организациями муниципалитета, на базе которых функционируют объединения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности: ГБОУ СОШ пос. Сокский.

Отличительные особенности программы заключаются в её **разноуровневости**. Определены **три уровня** сложности: ознакомительный, базовый, углубленный. Уровневый подход определяется возрастом детей, от 7 до 17 лет. Зачисляются дети с разным уровнем подготовки без противопоказаний по здоровью.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что в данной программе применяются дифференцированный и личностно – ориентированный подход к обучению. Это позволяет сформировать основные компоненты деятельности: умение видеть цель и способы ее достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности.

Практическая значимость программы заключается в том, что учащиеся имеют большой интерес к занятиям волейболом. 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.

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.

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.

Программа предоставляет учащемуся возможность овладеть основными приёмами и навыками игры в волейбол, возможность укрепить своё здоровье, проявить себя в соревнованиях. Данная программа создаёт условия для развития у обучающихся спортивных навыков, командного духа, стремления к успеху, укреплению физического состояния ребёнка. В результате этих занятий учащиеся достигают значительных успехов в своём развитии, что доказывает **целесообразность** программы.

Данная программа составлена на основании:

- демократизация и гуманизация педагогического процесса;
- педагогика сотрудничества, деятельностный подход;
- интенсификация и оптимизация;
- соблюдение дидактических правил;
- **конвергентного подхода.**

Цель программы: формирование физических и личностных качеств обучающихся, посредством обучения игре в волейбол.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решать следующие *задачи*:

Задачи	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
Обучающие	- выявить уровень физической подготовленности; - ознакомить с основами волейбола: основные понятия вида спорта, история; - обучить основным знаниям, умениям и навыкам на занятиях волейболом.	- выявить уровень физической подготовленности; - сформировать систему базовых знаний и технических навыков в волейболе; - обучить свободному использованию приёмов в волейболе.	- сформировать систему специальных знаний, умений и навыков в волейболе; - совершенствовать навык свободного использованию приёмов в волейболе.
Развивающие	- развивать познавательный интерес к истории спортивных игр, к теоретическим знаниям и практике; - развивать способность контролировать свои учебные	- способствовать развитию самостоятельности при освоении и закреплении полученных знаний, умений и навыков; - развивать способность контролировать	- развивать самостоятельность при освоении и закреплении полученных знаний, умений и навыков; - формировать навык продуктивного планирования своего времени.

	действия.	свои учебные действия.	
Воспитательные	- способствовать социальной адаптации детей; - воспитывать упорство, стремление к результату; - воспитывать уважение к спортивной истории и традициям государства.	- обеспечить высокую активность при выполнении практических заданий; - поддерживать условия, обеспечивающие воспитание здорового образа жизни.	- сформировать устойчивую мотивацию к самореализации посредством занятий волейболом; - способствовать формированию у детей национальной идентичности.

Программа «Волейбол» адресована обучающимся 7-17 лет. Данная возрастная категория характеризуется достаточной физической сформированностью, что позволяет детям, не получавшим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям волейболом, получить социальную практику общения в детском коллективе. В образовательном процессе широко используется игровой и соревновательный метод, что позволяет детям в процессе занятий осваивать сложные технические элементы.

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, при отсутствии ограничений по здоровью.

Срок реализации программы рассчитан на 1 год обучения, всего 126 часов в год.

Формы организации деятельности: групповые, малыми группами по уровням усвоения программы, индивидуальные.

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.

Формы обучения: теоретические занятия, соревнования, игры, спортивные праздники, помощь в судействе, самостоятельная работа. Программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и, при необходимости, дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

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.

Режим занятий – 3.5 академических часа в неделю. Занятия по программе «Плавание» проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность занятия – 40 минут.

Учебно-воспитательная деятельность в объединении осуществляется через применение следующих форм занятий: беседы, просмотры соревнований, участие в соревнованиях. Создаются условия для развития личности ребёнка, его нравственного становления, укрепления его морально-волевых качеств, гражданственности и патриотизма.

Для создания целостной системы воспитания и обучения в работе объединения особое место отводится работе с родителями по выявлению воспитательных возможностей семьи, приобщению родителей к участию в совместной деятельности, к участию в мероприятиях с детьми.

В течение учебного года педагог проводит родительские собрания, индивидуальные встречи с родителями, при необходимости, консультации, анкетирования.

Ожидаемые результаты (общие для всех модулей):

Результаты	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
Метапредметные	<i>Регулятивные:</i> - проявление навыка контролировать и оценивать свои учебные действия.	<i>Регулятивные:</i> - умение контролировать свои учебные действия; - умение оценивать свои результаты.	<i>Регулятивные:</i> - умение самостоятельно планировать свою деятельность; - умение анализировать свои

	<p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проявление познавательного интереса к истории игровых видов спорта, к теоретическим знаниям и практике. <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проявление навыка групповой, командной работы в процессе обучения. 	<p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - углубление познавательного интереса к истории игровых видов спорта, к теоретическим знаниям и практике. <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепление навыка групповой, командной работы в процессе обучения. 	<p>результаты.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - знание основ истории игровых видов спорта, теории и практики. <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение работать в группе, в команде, в процессе обучения.
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> - достаточный уровень адаптированности детей; - проявление упорства и стремления к результату; - проявление интереса к спортивной истории и традициям государства. 	<ul style="list-style-type: none"> - высокий уровень адаптированности детей; - наличие мотивации к занятиям волейболом; - сформированность взаимоотношений в коллективе. 	<ul style="list-style-type: none"> - наличие устойчивой мотивации к занятиям волейболом; - наличие устойчивого интереса к спортивной истории и традициям государства.

Модульный принцип построения программы предполагает описание **предметных результатов** в каждом конкретном модуле.

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.

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.

Учебный 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.

Уровни освоения программы	Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
Ознакомительный	- обучить специальной терминологии; - ознакомить с основами физкультурно-оздоровительной деятельности; - развить	- знание специальной терминологии; - владение основами физкультурно-оздоровительной деятельности; - умение	- уровень знаний специальной терминологии; - уровень владения основами физкультурно-оздоровительной деятельности;	Технологии развивающего обучения; Внутригрупповая дифференциация организации обучения на разном уровне; личностно-	Анкетирование, тестирование, наблюдение, зачёт, соревнования.

	способность организовывать свои учебные действия.	организовать свои учебные действия.	- уровень умения организовать свои учебные действия.	ориентированная технология. Методы: одновременная работа со всей группой, метод демонстрации, словесный метод (объяснение).	
Базовый	- формировать навыки физкультурно-оздоровительной деятельности; - закрепить способность организовывать свои учебные действия; - развить мотивацию к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью.	- владение навыками физкультурно-оздоровительной деятельности; - владение способностью организовывать свои учебные действия; - наличие мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью.	- уровень владения навыками физкультурно-оздоровительной деятельности; - уровень владения способностью организовывать свои учебные действия; - наличие мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью.	Технологии развивающего обучения; личностно-ориентированная технология; педагогика сотрудничества. Методы: Воспроизведение и повторение деятельности по заданиям педагога; Развития самостоятельности.	Анкетирование, тестирование, наблюдение, зачёт, соревнования.
Углубленный	- сформировать специальные навыки физкультурно-оздоровительной деятельности; - сформировать мотивацию к самостоятельному изучению и закреплению материала.	- владение специальными навыками физкультурно-оздоровительной деятельности; - уверенное владение способностью организовывать свои учебные действия; - наличие устойчивой мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью.	- уровень владения специальными навыками физкультурно-оздоровительной деятельности; - уровень владения способностью организовывать свои учебные действия; - наличие устойчивой мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью.	Технологии развивающего обучения; Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне; личностно-ориентированная технология. Методы: Развития самостоятельности, исследования.	Анкетирование, тестирование, наблюдение, зачёт, соревнования.

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).

2 модуль «Парковый вид волейбола»

Цель модуля: освоение паркового вида волейбола.

Уровни освоения программы	Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
Ознакомительный	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - умение выполнять приемы передачи в парковом волейболе; - умение выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами паркового волейбола; - умение выполнять приемы страховки и само страховки в парковом волейболе; - умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами 	<ul style="list-style-type: none"> - уровень владения техническими приемами игры; - уровень владения основами физкультурно-оздоровительной деятельности; - уровень умения организовать свои учебные действия. 	<p>Технологии развивающего обучения;</p> <p>Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне; личностно-ориентированная технология.</p> <p>Методы: одновременная работа со всей группой, метод демонстрации, словесный метод (объяснение).</p>	<p>Анкетирование, тестирование, наблюдение, зачёт, соревнования.</p>

	парковый волейбол.	паркового волейбола.			
Базовый	- формировать навыки физкультурно-оздоровительной деятельности; - закрепить способность организовывать свои учебные действия; - развить мотивацию к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью.	- владение навыками физкультурно-оздоровительной деятельности; - владение способностью организовывать свои учебные действия; - наличие мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью.	- уровень владения навыками физкультурно-оздоровительной деятельности; - уровень владения способностью организовывать свои учебные действия; - наличие мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью.	Технологии развивающего обучения; личностно-ориентированная технология; педагогика сотрудничества. Методы: Воспроизведение и повторение деятельности по заданиям педагога; Развития самостоятельности.	Анкетирование, тестирование, наблюдение, зачёт, соревнования.
Углубленный	- сформировать специальные навыки физкультурно-оздоровительной деятельности; - сформировать мотивацию к самостоятельному изучению и закреплению материала.	- владение специальными навыками физкультурно-оздоровительной деятельности; - уверенное владение способностью организовывать свои учебные действия; - наличие устойчивой мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью.	- уровень владения специальными навыками физкультурно-оздоровительной деятельности; - уровень владения способностью организовывать свои учебные действия; - наличие устойчивой мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью.	Технологии развивающего обучения; Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне; личностно-ориентированная технология. Методы: Развития самостоятельности, исследования.	Анкетирование, тестирование, наблюдение, зачёт, соревнования.

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	1	1	0

	паркового волейбола			
	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, поднятие 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 удлинённым 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).

3 Модуль «Пляжный вид волейбола»

Цель модуля: освоение пляжного вида волейбола.

Уровни освоения программы	Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
Ознакомительный	<ul style="list-style-type: none"> - 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 пляжный волейбол. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение выполнять приемы передачи в пляжном волейболе; - умение выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами пляжного волейбола; - умение выполнять приемы страховки и само страховки в пляжном волейболе; - умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами пляжного волейбола. 	<ul style="list-style-type: none"> - уровень владения техническими приемами игры; - уровень владения основами физкультурно-оздоровительной деятельности; - уровень умения организовать свои учебные действия. 	<p>Технологии развивающего обучения;</p> <p>Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне;</p> <p>личностно-ориентированная технология.</p> <p>Методы: одновременная работа со всей группой, метод демонстрации, словесный метод (объяснение).</p>	<p>Анкетирование, тестирование, наблюдение, зачёт, соревнования.</p>
Базовый	<ul style="list-style-type: none"> - формировать навыки физкультурно-оздоровительной деятельности; - закрепить способность организовывать 	<ul style="list-style-type: none"> - владение навыками физкультурно-оздоровительной деятельности; - владение способностью организовывать свои учебные действия; - наличие мотивации 	<ul style="list-style-type: none"> - уровень владения навыками физкультурно-оздоровительной деятельности; - уровень владения способностью 	<p>Технологии развивающего обучения;</p> <p>личностно-ориентированная технология;</p> <p>педагогика сотрудничества.</p> <p>Методы:</p>	<p>Анкетирование, тестирование, наблюдение, зачёт, соревнования.</p>

	свои учебные действия; - развить мотивацию к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью.	к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью.	организовывать свои учебные действия; - наличие мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью.	Воспроизведение и повторение деятельности по заданиям педагога; Развития самостоятельности.	
Углубленный	- сформировать специальные навыки физкультурно-оздоровительной деятельности; - сформировать мотивацию к самостоятельному изучению и закреплению материала.	- владение специальными навыками физкультурно-оздоровительной деятельности; - уверенное владение способностью организовывать свои учебные действия; - наличие устойчивой мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью.	- уровень владения специальными навыками физкультурно-оздоровительной деятельности; - уровень владения способностью организовывать свои учебные действия; - наличие устойчивой мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью.	Технологии развивающего обучения; Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне; личностно-ориентированная технология. Методы: Развития самостоятельности, исследования.	Анкетирование, тестирование, наблюдение, зачёт, соревнования.

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	12	0	12

	подготовка			
	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 бегом, 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).

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 высшу. 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)

Календарно-тематический график

Дата	Время	Кол-во часов	Тема занятия	Форма организации занятия	Форма контроля
		0,5	Техника безопасности на занятиях	Беседа	Опрос
		1	История развития волейбола в России	Беседа	Опрос
		0,5	Соблюдение правил гигиены	Беседа	Самостоятельная работа
		1	Техника выполнения упражнений	Беседа	Опрос
		1	Основные правила игры в волейбол	Беседа	Опрос
		5	Общеразвивающая тренировка на развитие силы	Практическое занятие	Практическое задание
		4	Тренировка на развитие скорости и выносливости	Практическое занятие	Практическое задание
		3	Тренировка на развитие координации	Практическое занятие	Практическое задание
		3	Скоростно-силовая тренировка	Практическое занятие	Практическое задание
		7	Тренировка на скоростную и общую выносливость	Практическое занятие	Практическое задание
		8	Техническая подготовка	Практическое занятие	Практическое задание
		6	Тактическая подготовка	Практическое занятие	Практическое задание
		2	Итоговое занятие. Соревнования	Практическое занятие	Практическое задание
		0,5	Техника безопасности на занятиях	Беседа	Опрос
		1	История развития паркового волейбола	Беседа	Опрос
		0,5	Правила гигиены	Беседа	Опрос
		1	Особенности выполнения упражнений	Беседа	Опрос
		1	Изучение правил игры в парковый волейбол	Беседа	Опрос

		4	Общеразвивающая тренировка на развитие силы	Практическое занятие	Практическое задание
		3	Тренировка на развитие скорости и выносливости	Практическое занятие	Практическое задание
		3	Тренировка на развитие координации	Практическое занятие	Практическое задание
		3	Скоростно-силовая тренировка	Практическое занятие	Практическое задание
		7	Тренировка на скоростную и общую выносливость	Практическое занятие	Практическое задание
		8	Техническая подготовка	Практическое занятие	Практическое задание
		6	Тактическая подготовка	Практическое занятие	Практическое задание
		4	Итоговое занятие. Соревнования.	Практическое занятие	Практическое задание
		0,5	Техника безопасности на занятиях	Беседа	Опрос
		1	История развития пляжного волейбола в России	Беседа	Опрос
		0,5	Соблюдение правил гигиены	Беседа	Опрос
		1	Техника выполнения упражнений	Беседа	Опрос
		1	Основные правила игры в пляжный волейбол	Беседа	Опрос
		5	Общеразвивающая тренировка на развитие силы	Практическое занятие	Практическое задание
		4	Тренировка на развитие скорости и выносливости	Практическое занятие	Практическое задание
		3	Тренировка на развитие координации	Практическое занятие	Практическое задание
		3	Скоростно-силовая тренировка	Практическое занятие	Практическое задание
		7	Тренировка на скоростную и общую выносливость	Практическое занятие	Практическое задание
		8	Техническая подготовка	Практическое занятие	Практическое задание

		6	Тактическая подготовка	Практическое занятие	Практическое задание
		2	Итоговое занятие. Соревнования.	Практическое занятие	Практическое задание