

Муниципальное бюджетное учреждение
«Детский оздоровительный лагерь «Сокол»
Домбаровского района
Оренбургской области

Принято на заседании педсовета от <u>10.06</u> 202 <u>5</u> года <i>протокол №1</i>	Утверждено: Директор МБУ ДОЛ «Сокол»  Бектасова С.Я. 
--	---

Программа
«Пляжный волейбол»
Физкультурно – СПОРТИВНОГО направления

Возраст воспитанников – 11 -16 лет

Срок реализации - 21 день

Автор составитель:

Бектасова С.Я., к.б.н.

Директор МБУ ДОЛ «Сокол»

п. Домбаровский

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по пляжному волейболу для спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ), разработана на основе программы «Волейбол» Ю.Д. Железняка (г. Москва, 2007 г.) допущенным Федеральным агентством по физической культуре и спорту.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ,
- Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р,
- Приказом просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9.11.2018 г. № 196,
- Федеральным законом «О физической культуре и спорту» от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ,
- Уставом МБУ ДОЛ «Сокол»
- локальными актами, регламентирующими образовательную деятельность.

Направленность.

физкультурно-спортивная.

Актуальность

Разработка и создание данной программы обусловлена целью современного образования, включающего в себя воспитание у детей положительного отношения к занятиям спортом.

Программа дает возможность тренерам-преподавателям творчески подходить к ведению тренировочного процесса, что, несомненно, влияет на качество подготовки обучающихся.

Новизна

программы состоит в том, что занятия проводятся на открытой волейбольной площадке, что в значительной степени повышает интерес к

освоению навыков двигательных действий и выполнению в более сложных условиях технических приемов.

Педагогическая целесообразность.

Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель программы – удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в здоровом и безопасном образе жизни посредством игры в пляжный волейбол;

Задачи:

обучающие:

*содействие правильному физическому развитию детей и охрана здоровья;

- развитие основных двигательных качеств;

развивающие:

*овладение знаниями, умениями, навыками и правилами игры необходимыми для участия в соревнованиях по волейболу;

* умение выполнять самостоятельно задания;

- выполнять правила техники безопасности, правила личной гигиены и закаливания. владеть широким арсеналом двигательных действий и активное использование в игровой и соревновательной деятельности;

воспитывающие:

- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;

Отличительная особенность программы

является организация работы с юными волейболистами в открытых уличных условиях.

С позиции системного подхода раскрываются содержание тренировки, соревнований, материально-техническое оснащение.

- Освещается также планирование, построение микроциклов и конкретных тренировочных занятий, включена работа по индивидуальному совершенствованию технического мастерства, по оценке соревновательной борьбы и их игровой деятельности

При этом учитывается то, что игроки пляжного волейбола испытывают значительно большие нагрузки, нежели представители классического волейбола.

Активные фазы игры в пляжном волейболе представляют собой нагрузки скоростно-силовой направленности. Следовательно, в тренировочном процессе необходимо моделировать ситуации, развивающие преимущественно скоростно- силовые качества и выносливость.

Формы работы:

- проведение тренировочных занятий в летний период.

Это хорошая возможность дать детям активно отдохнуть, оздоровить и закалить свой растущий организм, а также закрепить и продолжить совершенствование тех знаний и умений, которые были получены в результате освоения в процессе учебного года.

Возраст детей:

программа предназначена для девушек и юношей желающих заниматься волейболом, не имеющих медицинских противопоказаний с 9-14 лет, с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий.

Количество занимающихся в группе: 10 – 15 человек.

Адресат программы:

Занятия проводятся на базе МБУ ДОЛ «Сокол» Домбаровского района

Уровень освоения: базовый.

В процессе занятий обучающиеся:

- осваивают технику и тактику игры,
- знакомятся с техническими приемами пляжного волейбола: перемещения, блокирования и подачи, ловли и передачи мяча, нападающих ударов.
- Знакомятся с тактикой нападения и защиты.

- Учувствуют в подвижных и спортивных играх.
- Изучают историю пляжного волейбола, гигиенические сведения, правила пляжного волейбола.

Форма обучения

индивидуальная и коллективная.

Анализ и оценка результатов деятельности

осуществляется через тестирование, контрольные и практические задания.

Участие в матчевых соревнованиях.

Программа предполагает переход от простых видов перемещения, передач, и подача мяча более сложным, направлена совершенствование техники и тактики игры, привитие практических навыков игры.

Обучающиеся изучают также историю пляжного волейбола, технику, тактику и правила игры.

Сроки реализации:

в соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» гл. 10 ст. 75 п. – 21 дней

Содержание дополнительных общеразвивающих программ

и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 20 дней .

Форма обучения – очная.

Занятия проводятся в форме

- групповых тренировок,
- лекций,
- просмотра видеоматериала,
- соревнований,
- товарищеских встреч,

- сдачи контрольных испытаний,
- контрольного тестирования,
- индивидуальных занятий.

Режим занятий:

согласно «Положения о режиме занятий обучающихся» занятия проводятся 3 раза в неделю,

продолжительность одного занятия не более двух академических часов, 1 час составляет 40 минут.

Предполагаемые результаты обучения:

Обучающиеся должны

знать:

- основную технику и тактику в пляжном волейболе;
- основные координационно-сложные движения, необходимые для совершенствования и эффективного применения техники игры в соревновательных условиях;

уметь:

применять изученные технические и тактические навыки в пляжном волейболе;

использовать полученные знания в повседневной жизни.

- Объем программы составляет 40 часов.

Планируемые результаты:

Личностные

- положительное отношение обучающихся к занятиям пляжным волейболом,
- накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,
- достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные

- понимание занятий спортом как средства организации здорового образа жизни,
- профилактика вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

Предметные

- знания по истории и развитию пляжного волейбола как вида спорта;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте занятий спортом в организации здорового образа жизни.
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности,
- соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности,
- выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств,
- контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Учебно – тематический план

№	наименование	всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры	1	1	-
2	Общая физическая подготовка	1		1
3	Гимнастические и акробатические упражнения	1	0.5	0.5
4	Легкоатлетические упражнения	1,5	0.5	1
5	спортивные и подвижные игры	1,5	0.5	1
6	индивидуальные действия	1		1
7	Командные действия	1		1
8	Контрольные игры и соревнования	10		10
9	итого	18	2.5	15.5

Содержание программы

- Общая физическая подготовка

- **Гимнастические упражнения** с предметами и без предметов (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки), на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку)

- **Акробатические упражнения** включают группировки и перекаты в различных положениях, стойках на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад, соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег: 20, 30, 60 м., повторный бег два-три отрезка по 23- 30 м. (с 12 лет) и по 40 м. (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м. (с 16 лет).

- Бег с низкого старта 60 м. (с 13 лет), 100 м. (с 15 лет).

- Эстафетный бег с этапами до 40 м. (10-12 лет), до 50-60 м. (с 13 лет).

- Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

- Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки:

- через планку с прямого разбега;

- в высоту с разбега;

- в длину с места;

- тройной прыжок с места;

- в длину с разбега.

- Метания:

- малого мяча с места в стенку и или щит на дальность отскока; на дальность,

- метание гранаты (250-700 г.) с места и разбега,

- толкание ядра весом 3кг.(девочки 10-11 лет), 4кг. (мальчики 13-15 лет), 5кг. (юноши 16 лет);

Многоборья:

спринтерские,

прыжковые,

метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры:

баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

Основные приемы техники игры в нападении и защите.

Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15м. из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры:

«День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести.

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя па гимнастической стенке- одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения – приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично без лишних до скоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет – прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются па стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя па месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в

руках мешочки с песком (до 1 кг Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Техническая подготовка Техника нападения

1. Перемещения и стойки: - стойки основная, низкая; - ходьба, бег; - перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; - двойной шаг, скачок вперед; - остановка шагом; - сочетание стойки перемещений, способов перемещений.
2. Передачи мяча сверху двумя руками: - над собой на месте и после перемещения различными способами; - с набрасывания партнера на месте и после перемещения; - в парах; - в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; - с изменением высоты и расстояния на месте и в сочетании с перемещениями; - на точность с собственного подбрасывания и партнера.
3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее:
 - стоя на площадке и в прыжке;
 - после перемещения.
4. Подачи:
 - нижняя прямая: в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2 м; - через сетку - расстояние 6м, 9м; - из-за лицевой линии в пределы площадки; - из-за лицевой линии в правую-левую половины площадки.
5. Нападающий удар
 - прямой: - ритм разбега в три шага; - ударное движение кистью по мячу стоя у стены; - бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; - удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; - удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; - удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: - тоже, что в нападении, внимание низким стойкам; - скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; - сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро
2. Прием мяча сверху двумя руками: - после отскока от пола; - после броска партнером через сетку(расстояние 4-6м); - прием нижней прямой подачи.
3. Прием мяча снизу двумя руками: - наброшенного партнером на месте и после перемещения; - в парах, направляя мяч вперед-вверх, - «жонглирование» стоя на месте и в движении; - прием подачи и первая передача в зону нападения.
4. Блокирование:
 - одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей в зонах 3, 2, 4; - «ластами» на кистях, стоя на подставке и в прыжке; - ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

1. Индивидуальные действия:

Тактическая подготовка Тактика нападения – выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи; - выбор способа отбивания мяча через сетку: двумя руками сверху, кулаком, снизу – стоя, в прыжке; - вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; - подача нижняя прямая на точность в зоны-по заданию; - передача мяча через сетку на «свободное» место или на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. Групповые действия: - взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче; - игрока зоны 3 (2) с игроками зон 4 и 2 при второй передаче, - игроков задней и передней линии при первой передаче; - игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи. 3. Командные действия:

- система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4, 2 (4, 3). Тактика защиты

Командные действия:

- расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Игровая подготовка

- Двусторонние игры.

- Товарищеские игры.

- Районные соревнования.

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у

стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи

. 6. Учебные игры.

Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала. Контрольные упражнения и соревнования Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов.

Медицинский осмотр обучающихся осуществляется

медицинскими работниками МБУ ДОЛ «Сокол»

Подведение итогов производится в форме аналитической справки.

Список используемой литературы

Литература для педагогов

1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: учебное пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк ; Москва : Изд-во «Физкультура и спорт», 1999.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол: методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин ; Москва : издательский дом «Грааль», 2002.
3. Клещев Ю. Н. Подготовка команды к соревнованиям: учебное пособие / Ю.Н. Клещев ; Москва : Изд-во Спорт Академ Пресс, 2002.
4. Костюков В.В. Пляжный волейбол: тренировка, техника, тактика: учебное пособие / В.В. Костюков ; Москва: Изд-во «Физкультура и спорт», 2005.
5. Костюков В.В. Пляжный волейбол: методическое пособие / В.В. Костюков, А.Б. Чесноков, А.В. Тимохин ; Москва, 1996.

Литература для обучающихся

1. Костюков В.В. Пляжный волейбол: тренировка, техника, тактика: учебное пособие / В.В. Костюков ; Москва: Изд-во «Физкультура и спорт», 2005.
2. Железняк Ю.Д. «Волейбол в школе» : учебное пособие / Ю.Д. Железняк; Москва: Изд-во «Просвещение» 1989.
3. Дихтярёв В. Я., «Волейбол. Обучение нападающему удару» /
4. журнал «Физическая культура в школе», 2001, № 3 ,28 стр.

Интернет-ресурсы:

<http://shkola-savina.ru/images/metodica/33.pdf>.

<http://shkola-savina.ru/images/metodica/63.pdf>.

Основные формы работы

с воспитанниками, занимающихся

в спортивных кружках.

- музыкальная утренняя гимнастика;
- водные процедуры;
- подвижные игры на спортивных площадках;
- эстафеты, спортивные игры соревновательного направления;
- проведение малых Олимпийских игр (все виды спорта);
- обливание водой под контролем медработника;
- купание;
- использование методики скандинавской ходьбы;
- ежедневное использование Тропы здоровья;
- беседы «Моё здоровье».

Инструктажи

по спортивным мероприятиям,

проводимые в загородном лагере с воспитанниками

1. Правила поведения в МБУ ДОЛ «Сокол»;
2. Правила внутреннего трудового распорядка МБУ «Детский оздоровительный лагерь «Сокол» Домбаровского района
3. Инструктаж по пожарной безопасности в МБУ ДОЛ «Сокол»;
4. Инструктаж по электробезопасности в МБУ ДОЛ «Сокол»;
5. Инструктаж по антитеррористической защищенности в МБУ ДОЛ «Сокол»
6. Инструктаж при проведении спортивных мероприятий;
7. Инструктаж при проведении соревнований по футболу;
8. Инструктаж при проведении соревнований по баскетболу;
9. Инструктаж при проведении соревнований по волейболу;
10. Инструктаж при проведении соревнований по настольному теннису;
11. Инструктаж при проведении купания воспитанников;
12. Инструктаж при проведении соревнований на велосипеде;
13. Инструктаж при катании на самокате;
14. Инструктаж при катании на роликовых коньках;
15. Инструктаж при катании на скейдборде

Сдача контрольных нормативов
по общей, специальной физической и технической
подготовленности.
по волейболу

№	Содержание	Время	ОМУ
1	Построение и приветствие	1 мин	В одну шеренгу становись!
2	Ходьба с заданием: - на пятках; - перебаты с пятки на носок; - рывки руками; - выпады на каждый шаг	3 мин	В обход налево шагом марш! Спина прямая, руки за спиной. Руки на поясе. Рывки резче. Выпад глубже, руки в сторону.
3	Бег с заданием: - приставным шагом - бег с изменением направления - бег с ускорением	3 мин	Внимание! Бегом «марш» Руки на поясе, спина прямая По свистку бежать в обратном направлении. По свистку ускорить темп бега.
4	Новая тема: - описание, - показ, - схема. Закрепление: - объяснение, - схема.	10 мин	
5	Учебно-тренировочная игра – волейбол.	26 мин	
6	Построение и подведение итога секции	2 мин	

Физическое развитие и физическая подготовленность
детей, занимающихся спортом

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30 м, 6Х5 (с)	12,5	12,0
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	32,7	31,0
4	Прыжок в длину с места (см)	140	160
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	32	40
6	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	4,0	5,0
7	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	6,0	8,0

Техническая подготовленность
детей, занимающихся спортом

№	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
п/п		
1	Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4	4
2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4
3	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
4	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
5	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6
6	Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах	3