

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
Средняя общеобразовательная школа «Центр образования» имени Героя Советского Союза
В.Н. Федотова пос. Варламово муниципального района Сызранский Самарской области

Рассмотрено
и принято на заседании МО
физкультурно-спортивной
направленности
Протокол № 1 от 24.07.2023г.

Проверено,
рекомендовано к
утверждению
Руководитель структурного
подразделения «ДЮСШ»
ГБОУ СОШ «Центр
образования» пос.Варламово
_____ Е.А.Фоменко

Утверждено к использованию в
образовательном процессе
Приказ № 991 от 24.07.2023 г
Директор ГБОУ СОШ «Центр
образования» пос. Варламово
_____ И.Г. Парфенова

**Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол».**

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы – составители: педагоги
дополнительного образования
Семенова Елена Владимировна
Федорова Олеся Александровна
Корнишин Максим Сергеевич

Сызранский район, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Волейбол» является Модульной, составлена в соответствии с Нормативными основаниями для разработки **модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996-р)
- 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».
- 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 от 03.09.2015 № МО - 16-09-01/826-ТУ).
- распоряжение Правительства РФ «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей» от 31.03.2022 г. № 678-р;
- приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629.

Программа составлена на основании Примерных программ для системы дополнительного образования детей: детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность, спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса она является модульной.**

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

Актуальность:

В настоящее время пропаганда здорового образа жизни и олимпийского движения является приоритетными направлениями в современном обществе. Среди детей и подростков наблюдается интерес к занятиям физической культурой и олимпийскими видами спорта, среди педагогических работников - активность по привлечению обучающихся и вовлечению детей относящихся к группе риска.

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

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

Педагогическая целесообразность. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в образовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Цель программы: создание условий для разностороннего физического развития школьников.

Задачи:

- Обучать технико-тактическим действиям игры в волейбол
- Развивать ловкость, силу, точность, быстроту реакции.
- Воспитывать честность, решительность, смелость, взаимопомощь.

Возраст детей: 5-18лет. Наполняемость – 10 – 15 обучающихся в группе.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения (126часов в год– 3,5

академических часа в неделю).

Формы обучения: очная. Продолжительность учебного года: 36 недель. Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

В зависимости от поставленных задач на занятия используются различные методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа),
- наглядные (иллюстрация, демонстрация, работа с фотографиями, просмотр и обсуждение видеофильмов),
- практические (отработка тактики).

Формы организации деятельности: коллективные(занятия), групповые(работа в парах), индивидуальные (работа с педагогом).

- Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение фото и видеофайлов).
- Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).
- Организация и учет контрольных упражнений.
- Участие в спортивных соревнованиях.
- Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.
- Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий(физкультурные и спортивные праздники).
- Организация прохождения обучающимися судейской практики (помощь педагогу, проведение занятий с группой товарищей, судейство соревнований).

Основной принцип работы объединения – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных показателях. Основой подготовки обучающихся является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры. Для успешного овладения программным материалом, сочетаются занятия с самостоятельной работой, которая реализуется обучающимися в виде заданий, разработанных педагогом совместно с детьми.

В группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной, физической и технической подготовке.

Режим занятия: 3,5 академических часа в неделю.

Ожидаемые результаты:

У обучающегося будут сформированы: навыки общения в процессе познания;

- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации на результат.

Обучающиеся получат возможность для формирования:

- самостоятельности и личной ответственности;
- принятия ценностей других людей;
- этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- готовности к сотрудничеству и совместной познавательной работе в группе.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- различать способы и результат действия.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- самостоятельно делать выводы и ставить познавательные цели на будущее;
- определять под руководством педагога критерии оценивания задания.

Познавательные Обучающиеся научатся:

- самостоятельно или в сотрудничестве с педагогом выявлять причинно - следственные связи;
- совместно с педагогом или в групповой работе отбирать необходимые источники информации;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- планировать свою работу по изучению незнакомого материала;
- самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию,
- преобразовывать ее, представлять информацию;
- передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде.

Коммуникативные Обучающиеся научатся:

- сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи), выполняя различные роли в группе;
- отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
- критично относиться к своему мнению, уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- четко формулировать и обосновывать свою точку зрения;
- стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве, вставать на позицию другого человека;
- четко выполнять свою часть работы в ходе коллективного решения учебной задачи согласно

общему плану действий, прогнозировать и оценивать результаты своего труда.

Критерии и способы определения результативности: обучающиеся

должны знать:

- правила игры в волейбол (в том числе и мини-волейбол);
- правила перехода игроков по номерам;
- правильность счет по партиям, ведение счета по протоколу
- расстановку игроков на поле при приеме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- переход средней линии;
- положение о соревнованиях, способы проведения соревнований (круговой, с выбыванием, смешанный);
- обязанности судей.

обучающиеся должны уметь:

- выполнять перемещения и стойки, передачи мяча
- выполнять прием и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять передачи мяча снизу, сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, у сетки, стоя спиной по направлению
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность, верхнюю прямую подачу;
- выполнять обманные действия "скидки";
- выполнять падения.

способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение,
- выполнение нормативом ОФП,
- участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов: соревнования, дружеские встречи, портфолио обучающихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН «ДОП» «ВОЛЕЙБОЛ»

| № п/ п | Наименование модуля | Количество часов | | |
|---------------|--|------------------|-----------|------------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Основы знаний. Общая физическая подготовка Вводное занятие История развития волейбола. Правила игры соревнований по волейболу Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье Гимнастические упражнения Легкоатлетические упражнения Подвижные игры. | 42 | 7 | 35 |
| 2. | Техническая подготовка. Тактическая подготовка Техника передвижения и стоек Техника приема и передач мяча сверху Техника приема мяча снизу Нижняя прямая подача Нападающие удары Индивидуальные действия Групповые действия Командные действия Тактика защиты | 42 | 7 | 35 |
| 3. | Контрольные испытания и соревнования Итоговое занятие | 42 | 7 | 35 |
| Итого: | | 126 | 21 | 105 |

1. Модуль «Основы знаний. Общая физическая подготовка» (42 часа)

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду спорта «Волейбол».

Задачи модуля:

- изучить основные исторические аспекты возникновения волейбола, как вида спорта в России и в мире;
- изучить правила игры в волейбол;
- изучить гигиенические знания и навыки юного спортсмена;
- научить выполнять несложные спортивные движения, подготовительные для участия в игре «Волейбол».

Учебно-тематический план модуля «Основы знаний. Общая физическая подготовка»

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|-------|--|------------------|---|----------|--|
| | | всего | | практика | |
| 1. | История развития волейбола | 2 | | | Входящая диагностика, наблюдение, тестирование |
| 2. | Бег с ускорением до 30 м | 1,5 | | 1,5 | Наблюдение, беседа |
| 3. | Тактика защиты углом вперед | 2 | | 2 | Наблюдение, беседа |
| 4. | Тактика защиты углом назад | 1,5 | | 1,5 | Наблюдение, беседа |
| 5. | Выбор места при приеме нижней подачи | 2 | | 2 | Наблюдение, беседа |
| 6. | Разбор ошибок | 1,5 | | 1,5 | Наблюдение, беседа |
| 7. | Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола | 2 | 2 | | Наблюдение, беседа |
| 8. | Нижняя прямая подача с 3 м | 1,5 | | 1,5 | Наблюдение, беседа |
| 9. | Нижняя прямая подача с 6 м | 2 | | 2 | Наблюдение, беседа |
| 10. | Отработка нижней подачи | 1,5 | | 1,5 | Наблюдение, беседа |

| | | | | | |
|-----|--|-----|-----|-----|--------------------|
| 11. | Овладение режимом разбега | 2 | | 2 | Наблюдение, беседа |
| 12. | Нижняя прямая подача, отраженного сеткой | 1,5 | | 1,5 | Наблюдение, беседа |
| 13. | Индивидуальные действия в игре | 2 | | 2 | Наблюдение, беседа |
| 14. | Отработка прямой подачи мяча | 1,5 | | 1,5 | Наблюдение, беседа |
| 15. | Прием мяча, отраженного сеткой | 2 | | 2 | Наблюдение, беседа |
| 16. | Тактика защиты углом вперед | 1,5 | | 1,5 | Наблюдение, беседа |
| 17. | Подвижные игры | 2 | | 2 | Наблюдение, беседа |
| 18. | Круговая эстафета | 1,5 | 1,5 | | Наблюдение, беседа |
| 19. | Комбинированные эстафеты | 2 | | 2 | Наблюдение, беседа |
| 20. | Отработка нападающих ударов | 1,5 | | | Наблюдение, беседа |
| 21. | Ускоренный нападающий удар | 2 | | 2 | Наблюдение, беседа |
| 22. | Медленные удары (обманы) | 1,5 | | 1,5 | Наблюдение, беседа |
| 23. | Отработка ударов-обманок | 2 | | 2 | Наблюдение, беседа |
| 24. | Нижняя прямая подача с 3 м | 1,5 | 1,5 | | Наблюдение, беседа |
| | Итого: | 42 | 7 | 35 | |

Содержание Модуля № 1 «Основы знаний. Общая физическая подготовка» (42 часа)

Теоретическая часть 7 часов

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол. Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами.

Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Практическая часть
Гимнастические упражнения 35 часов

Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: —День и ночь, —Салки без мяча, —Караси и щука,—Волк во рву, —Третий лишний, —Удочка, —Круговая эстафета, комбинированные эстафеты.

Формы подведения итогов:

Тестирование, выполнение нормативом ОФП, дружеские встречи, соревнования, портфолио обучающихся.

2. Модуль «Техническая подготовка. Тактическая подготовка» (42 часа)

Цель модуля: создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей.

Задачи модуля:

- научиться выполнять перемещения и стойки, передачи мяча;
- научиться выполнять прием и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- научиться выполнять передачи мяча снизу, сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, у сетки, стоя спиной по направлению
- научиться выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность, верхнюю прямую подачу;
- научиться выполнять обманные действия "скидки";
- научиться выполнять падения.

Учебно-тематический план модуля «Техническая подготовка. Тактическая подготовка»

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|----------|---|------------------|---|----------|--|
| | | всего | | практика | |
| 1. | Передача мяча, подвешенного на шнуре | 2 | | | Входящая диагностика, наблюдение, тестирование |
| 2. | Отработка передачи мяча | 1,5 | | 1,5 | Наблюдение, беседа |
| 3. | Передача мяча с собственного подбрасывания | 2 | | 2 | Наблюдение, беседа |
| 4. | Индивидуальные действия в игре | 1,5 | | 1,5 | Наблюдение, беседа |
| 5. | Отбивание мяча через сетку | 2 | | 2 | Наблюдение, беседа |
| 6. | Отработка отбивания мяча | 1,5 | | 1,5 | Наблюдение, беседа |
| 7. | Отбивание мяча с собственного подбрасывания | 2 | 2 | | Наблюдение, беседа |
| 8. | Овладение режимом разбега | 1,5 | | 1,5 | Наблюдение, беседа |
| 9. | Прием и передача мяча снизу | 2 | | 2 | Наблюдение, беседа |
| 10. | Прием мяча на задней линии | 1,5 | | 1,5 | Наблюдение, беседа |
| 11. | Передача мяча с собственного подбрасывания | 2 | | 2 | Наблюдение, беседа |
| 12. | Нижняя прямая подача | 1,5 | | 1,5 | Наблюдение, беседа |
| 13. | Отбивание мяча через сетку | 2 | | 2 | Наблюдение, беседа |
| 14. | Отработка отбивания мяча | 1,5 | | 1,5 | Наблюдение, беседа |
| 15. | Отбивание мяча с собственного подбрасывания | 2 | | 2 | Наблюдение, беседа |
| 16. | Техника нападающего удара | 1,5 | | 1,5 | Наблюдение, беседа |
| 17. | Прием и передача мяча снизу | 2 | | 2 | Наблюдение, беседа |

| | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|--------------------|
| 18. | Нижняя прямая подача | 1,5 | 1,5 | | Наблюдение, беседа |
| 19. | Верхняя прямая подача | 2 | | 2 | Наблюдение, беседа |
| 20. | Отработка прямой подачи мяча | 1,5 | | | Наблюдение, беседа |
| 21. | Прямой нападающий удар | 2 | | 2 | Наблюдение, беседа |
| 22. | Прямой нападающий удар сильнейшей рукой | 1,5 | | 1,5 | Наблюдение, беседа |
| 23. | Нижняя прямая подача | 2 | | 2 | Наблюдение, беседа |
| 24. | Отработка прямого нападающего удара | 1,5 | 1,5 | | Наблюдение, беседа |
| | Итого: | 42 | 7 | 35 | |

Содержание Модуля № 2 «Техническая подготовка. Тактическая подготовка» (42 часа)

Теоретическая часть 7 часов

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Практическая часть 35 часов

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача

мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны

в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками

сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Формы подведения итогов:

Тестирование, выполнение нормативом ОФП, дружеские встречи, соревнования, портфолио обучающихся.

3. Модуль «Контрольные испытания и соревнования. Итоговое занятие» (42 часа)

Цель модуля: создание условий для реализации способностей, возможностей, потребностей и интересов, обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

Задачи модуля:

- научить правилам перехода игроков по номерам;
- уметь правильно вести счет по партиям, по протоколу
- знать расстановку игроков на поле при приеме и подаче соперника;
- знать классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- знать переход средней линии;
- знать положение о соревнованиях, способы проведения соревнований (круговой, свыбыванием, смешанный);
- знать обязанности судей.
- уметь выполнять перемещения и стойки, передачи мяча
- уметь выполнять прием и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- уметь выполнять передачи мяча снизу, сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, у сетки, стоя спиной по направлению
- уметь выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность, верхнюю прямую подачу;
- уметь выполнять обманные действия "скидки";
- уметь выполнять падения.

Учебно-тематический план модуля «Контрольные испытания и соревнования»

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|----------|--|------------------|-----|----------|----------------------------------|
| | | всего | | практика | |
| 1. | Организация и судейство соревнований | 2 | | | Наблюдение, беседа |
| 2. | Проведение соревнований для сверстников | 1,5 | | 1,5 | Наблюдение, беседа |
| 3. | Взаимодействия игроков при передачах | 2 | | 2 | Наблюдение, беседа |
| 4. | Разбор проведенных игр. Устранение ошибок | 1,5 | 1,5 | | Наблюдение, беседа |
| 5. | Отработка нападающих ударов | 2 | | 2 | Наблюдение, беседа |
| 6. | Отработка прямой подачи мяча | 1,5 | | 1,5 | Наблюдение, беседа |
| 7. | Медленные удары (обманы) | 2 | | 2 | Наблюдение, беседа |
| 8. | Техника нападающего удара | 1,5 | | 1,5 | Наблюдение, беседа |
| 9. | Нижняя прямая подача с 3 м | 2 | 2 | | Наблюдение, беседа |
| 10. | Отработка прямого нападающего удара | 1,5 | | 1,5 | Наблюдение, беседа |
| 11. | Отработка нападающих ударов | 2 | | 2 | Наблюдение, беседа |
| 12. | Отработка ударов-обманок | 1,5 | | 1,5 | Наблюдение, беседа |
| 13. | Отработка нижней подачи | 2 | | 2 | Наблюдение, беседа |
| 14. | Овладение режимом разбега | 1,5 | | 1,5 | Наблюдение, беседа |
| 15. | Нижняя прямая подача, отраженного сеткой | 2 | | 2 | Наблюдение, беседа |
| 16. | Индивидуальные действия в игре | 1,5 | 1,5 | | Наблюдение, беседа |
| 17. | Отработка прямой подачи мяча | 2 | | 2 | Наблюдение, беседа |
| 18. | Прием мяча, отраженного сеткой | 1,5 | | 1,5 | Наблюдение, беседа |

| | | | | | |
|-----|-----------------------------|-----|---|-----|-----------------------|
| 19. | Нападающие удары | 2 | | 2 | Наблюдение, беседа |
| 20. | Отработка нападающих ударов | 1,5 | | | Наблюдение, беседа |
| 21. | Ускоренный нападающий удар | 2 | | 2 | Наблюдение, беседа |
| 22. | Медленные удары (обманы) | 1,5 | | 1,5 | Наблюдение, беседа |
| 23. | Отработка ударов-обманок | 2 | | 2 | Наблюдение, беседа |
| 24. | Нижняя прямая подача с 3 м | 1,5 | | 1,5 | Наблюдение, беседа |
| | Итого: | 42 | 7 | 35 | |

Содержание Модуля № 3 «Контрольные испытания и соревнования. Итоговое занятие»

(42 часа)

Теоретическая часть 7 часов

Принять участие в одних соревнованиях.

Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований.

Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Техника безопасности во время летних каникул.

Практическая часть 35 часов

Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.

Соревнования по мини-волейболу.

Формы подведения итогов:

Тестирование, выполнение нормативов ОФП, дружеские встречи, соревнования, портфолио обучающихся.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

| Модуль | Форма занятий | Дидактический материал | Техническое оснащение | Форма подведения итогов |
|--|---|--|---|--|
| <p>Модуль 1 Основы знаний. Общая физическая подготовка</p> <p>Модуль 2 Техническая подготовка. Тактическая подготовка.</p> <p>Модуль 3 Контрольные испытания и соревнования. Итоговое занятие»</p> | <p>беседы Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом;</p> <p>- работа по станциям; самостоятельные занятия;</p> <p>- тестирование. Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование</p> <p>Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом;</p> <p>работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование; турнир</p> | <p>литература по теме литература по теме; слайды; карточки с заданием.</p> <p>литература по теме; слайды; карточки с заданием.</p> <p>литература по теме; слайды; видеоматериалы; карточки с заданием.</p> | <p>наглядные пособия мультимедийная техника волейбольные мячи, волейбольная площадка, сетки. скакалки; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; гимнастические маты;</p> <p>резиновые амортизаторы; перекладины; мячи.</p> | <p>викторина опрос контрольные нормативы; учебно-тренировочная игра контрольные нормативы по ОФП</p> |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).- Краснодар, 2022.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М.,2014 (ГНП), 2015 (УТТ), 2021 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. -М., 2020.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. -М., 2019.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. -М., 2022.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. -М., 2021.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. -М., 2020.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. -Иркутск, 2019.
9. Марков К. К. Тренер -педагог и психолог. -Иркутск, 2022.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. -М, 2021.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М.,2020.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. -М, 2019.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2022.
15. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско –юношеских школ олимпийского резерва (авторы-составители: Ю.Д.Железняк, доктор пед. наук; А.В.Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П.Сыромятников, доктор мед. наук). М.: Советский спорт, 2003. 16. Система подготовки спортивного резерва. -М., 2015.
17. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. -М., 2016
18. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений

**Календарно-тематический план модуля «Основы знаний. Общая физическая
подготовка»**

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | | Дата |
|----------|--|------------------|--------|----------|------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | История развития волейбола | 2 | 2 | | |
| 2 | Бег с ускорением до 30 м | 1,5 | | 1,5 | |
| 3 | Тактика защиты углом вперед | 2 | | 2 | |
| 4 | Тактика защиты углом назад | 1,5 | | 1,5 | |
| 5 | Выбор места при приеме нижней подачи | 2 | | 2 | |
| 6 | Разбор ошибок | 1,5 | | 1,5 | |
| 7 | Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола | 2 | 2 | | |
| 8 | Нижняя прямая подача с 3 м | 1,5 | | 1,5 | |
| 9 | Нижняя прямая подача с 6 м | 2 | | 2 | |
| 10 | Отработка нижней подачи | 1,5 | | 1,5 | |
| 11 | Овладение режимом разбега | 2 | | 2 | |
| 12 | Нижняя прямая подача, отраженного сеткой | 1,5 | | 1,5 | |
| 13 | Индивидуальные действия в игре | 2 | | 2 | |
| 14 | Отработка прямой подачи мяча | 1,5 | | 1,5 | |
| 15 | Прием мяча, отраженного сеткой | 2 | | 2 | |
| 16 | Тактика защиты углом вперед | 1,5 | | 1,5 | |
| 17 | Подвижные игры | 2 | | 2 | |
| 18 | Круговая эстафета | 1,5 | 1,5 | | |
| 19 | Комбинированные эстафеты | 2 | | 2 | |
| 20 | Отработка нападающих ударов | 1,5 | | | |

| | | | | | |
|----|----------------------------|-----|-----|-----|--|
| 21 | Ускоренный нападающий удар | 2 | | 2 | |
| 22 | Медленные удары (обманы) | 1,5 | | 1,5 | |
| 23 | Отработка ударов-обманок | 2 | | 2 | |
| 24 | Нижняя прямая подача с 3 м | 1,5 | 1,5 | | |
| | Итого: | 42 | 7 | 35 | |

**Календарно-тематический план модуля «Техническая подготовка.
Тактическая подготовка»**

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | | Дата |
|----------|---|------------------|--------|----------|------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Передача мяча, подвешенного на шнуре | 2 | 2 | | |
| 2 | Отработка передачи мяча | 1,5 | | 1,5 | |
| 3 | Передача мяча с собственного подбрасывания | 2 | | 2 | |
| 4 | Индивидуальные действия в игре | 1,5 | | 1,5 | |
| 5 | Отбивание мяча через сетку | 2 | | 2 | |
| 6 | Отработка отбивания мяча | 1,5 | | 1,5 | |
| 7 | Отбивание мяча с собственного подбрасывания | 2 | 2 | | |
| 8 | Овладение режимом разбега | 1,5 | | 1,5 | |
| 9 | Прием и передача мяча снизу | 2 | | 2 | |
| 10 | Прием мяча на задней линии | 1,5 | | 1,5 | |
| 11 | Передача мяча с собственного подбрасывания | 2 | | 2 | |
| 12 | Нижняя прямая подача | 1,5 | | 1,5 | |
| 13 | Отбивание мяча через сетку | 2 | | 2 | |
| 14 | Отработка отбивания мяча | 1,5 | | 1,5 | |
| 15 | Отбивание мяча с собственного подбрасывания | 2 | | 2 | |

| | | | | | |
|----|--|-----|-----|-----|--|
| 16 | Техника нападающего удара | 1,5 | | 1,5 | |
| 17 | Прием и передача мяча снизу | 2 | | 2 | |
| 18 | Нижняя прямая подача | 1,5 | 1,5 | | |
| 19 | Верхняя прямая подача | 2 | | 2 | |
| 20 | Отработка прямой подачи мяча | 1,5 | | | |
| 21 | Прямой нападающий удар | 2 | | 2 | |
| 22 | Прямой нападающий удар сильнейшей рукой | 1,5 | | 1,5 | |
| 23 | Нижняя прямая подача | 2 | | 2 | |
| 24 | Отработка прямого нападающего удара | 1,5 | 1,5 | | |
| | Итого: | 42 | 7 | 35 | |

Календарно - тематический план модуля «Контрольные испытания и соревнования»

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | | Дата |
|----------|--|------------------|--------|----------|------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Организация и судейство соревнований | 2 | 2 | | |
| 2 | Проведение соревнований для сверстников | 1,5 | | 1,5 | |
| 3 | Взаимодействия игроков при передачах | 2 | | 2 | |
| 4 | Разбор проведенных игр. | 1,5 | 1,5 | | |
| 5 | Устранение ошибок | | | | |
| 6 | Отработка нападающих ударов | 2 | | 2 | |
| 7 | Отработка прямой подачи мяча | 1,5 | | 1,5 | |
| 8 | Медленные удары (обманы) | 2 | | 2 | |
| 9 | Техника нападающего удара | 1,5 | | 1,5 | |
| 10 | Нижняя прямая подача с 3 м | 2 | 2 | | |

| | | | | | |
|----|--|-----|-----|-----|--|
| 11 | Отработка прямого нападающего удара | 1,5 | | 1,5 | |
| 12 | Отработка нападающих ударов | 2 | | 2 | |
| 13 | Отработка ударов-обманок | 1,5 | | 1,5 | |
| 14 | Отработка нижней подачи | 2 | | 2 | |
| 15 | Овладение режимом разбега | 1,5 | | 1,5 | |
| 16 | Нижняя прямая подача, отраженного сеткой | 2 | | 2 | |
| 17 | Индивидуальные действия в игре | 1,5 | 1,5 | | |
| 18 | Отработка прямой подачи мяча | 2 | | 2 | |
| 19 | Прием мяча, отраженного сеткой | 1,5 | | 1,5 | |
| 20 | Нападающие удары | 2 | | 2 | |
| 21 | Отработка нападающих ударов | 1,5 | | | |
| 22 | Ускоренный нападающий удар | 2 | | 2 | |
| 23 | Медленные удары (обманы) | 1,5 | | 1,5 | |
| 24 | Отработка ударов-обманок | 2 | | 2 | |
| 25 | Нижняя прямая подача с 3 м | 1,5 | | 1,5 | |
| | Итого: | 42 | 7 | 35 | |

