

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 № 16 от 31.07.2024г.

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

Утверждено к использованию в  
образовательном процессе  
Приказ №1033 от 31.07.2024г  
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:  
методист Наркевич Е.В.,  
педагоги дополнительного образования  
Федорова Олеся Александровна  
Корнишин Максим Сергеевич  
Семенова Елена Владимировна

Сызранский район, 2024 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 социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 г. № 441)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- 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.**

**Отличительные особенности** программы является применение конвергентного подхода позволяющие выстраивать обучение включающие в себя элементы нескольких направленностей. Так же сокращен срок реализации программы за счет уменьшения количества учебных часов на все разделы.

В модулях программы содержится региональный компонент, направленный на возможность связи содержания образования с традициями региона. Он позволяет организовать занятия, ориентированные на социальные потребности и опыт региона. Содержание программы включает тематические беседы с лучшими волейболистами Самарской области, разбор проходящих в регионе соревнований по волейболу и подготовку к окружным и муниципальным соревнованиям.

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

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год обучения (126 часов 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, длительность 1 часа 40 минут.

**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 к результату.

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.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте **5 – 9 лет** дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д., наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости – подвижности в суставах. Дети 8-9 лет наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений; задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой педагога.

В возрасте **10 – 14 лет** значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т.п.; при работе со спортсменами в этом возрасте рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся воспитанниками этого возраста упражнения направленные на развитие быстроты;

В возрасте **15 –18 лет** занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.); в 14 – 15 лет следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно- силовых и силовых качеств (относительной силы – перемещение руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

### **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.

**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.	<b>Основы знаний. Общая физическая подготовка</b> 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.	<b>42</b>	<b>7</b>	<b>35</b>
2.	<b>Техническая подготовка.</b> 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	<b>42</b>	<b>7</b>	<b>35</b>
3.	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>42</b>	<b>7</b>	<b>35</b>
<b>Итого:</b>		<b>126</b>	<b>21</b>	<b>105</b>



## 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	теория	практика	
1.	История развития волейбола	2	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. Встреча с выдающимися волейболистами Сызранского района. Перспективы развития волейбола. Разбор окружных соревнований, типичных ошибок и недостатков игроков. 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. (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»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Передача мяча, подвешенного на шнуре	2	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» (42часа)

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 «Тактическая подготовка» (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 «Тактическая подготовка»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Организация и судейство соревнований	2	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 «Тактическая подготовка»» (42 часа)**

Теоретическая часть 7 часов

Принять участие в одних муниципальных 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; - работа по станциям; самостоятельные занятия; - 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; 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; 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, 2019. 16. Система подготовки спортивного резерва. -М., 2019.
17. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. -М., 2019
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»

№ 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 «Тактическая подготовка»

№ 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	