

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 № \_\_\_\_\_ от 31.07 2024 г.  
Директор ГБОУ СОШ «Центр  
образования» пос. Варламово  
\_\_\_\_\_ И.Г. Парфенова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Волейбол. 3ч».**

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:  
методист Наркевич Е.В.,  
педагог дополнительного образования  
Будников Максим Николаевич

Сызранский район, 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Волейбол 3ч.» является Модульной, составлена в соответствии с Нормативными основаниями для разработки **модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:**

- 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 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 олимпийского резерва: Ю.Д.Железняк, доктор пед. наук; А.В.Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П.Сыромятников, доктор мед. наук), Москва 2018 г.

Программа «Волейбол 3ч.» 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 многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

### **Отличительная особенность программы.**

Данная программа составлена при использовании 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 используется принцип 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 включают 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

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год обучения (126 часов – 3 часа в неделю).

**Формы обучения:** очная. В зависимости от поставленных задач на занятии 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:** занятия проводятся 1-3 раза в неделю по 1-2 часа. Продолжительность занятия 40 минут с обязательным перерывом 10 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 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 нормативов ОФП
- участие в соревнованиях.

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

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН «ДОП» «ВОЛЕЙБОЛ 3ч»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	<b>Основы знаний. Общая физическая подготовка</b> История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.	33	4	29
2.	<b>Техническая подготовка. Тактическая 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.	36	6	30
3.	<b>Контрольные испытания и соревнования</b> <b>Итоговое занятие</b>	39	6	33
<b>Итого:</b>		<b>108</b>	<b>16</b>	<b>92</b>

## 1. Модуль «Основы знаний. Общая физическая подготовка» (33 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 1 «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		1	Наблюдение, тестирование
3.	Тактика защиты углом вперед	2		2	Наблюдение, тестирование
4.	Тактика защиты углом назад	1		1	Наблюдение, тестирование
5.	Выбор места при приеме нижней подачи	2		2	Наблюдение, тестирование
6.	Разбор ошибок	1		1	Наблюдение, тестирование
7.	Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола	2	2		Наблюдение, тестирование
8.	Нижняя прямая подача с 3 м	1		1	Наблюдение, тестирование
9.	Нижняя прямая подача с 6 м	2		2	Наблюдение, тестирование
10.	Отработка нижней подачи	1		1	Наблюдение, тестирование
11.	Овладение режимом разбега	2		2	Наблюдение, тестирование
12.	Нижняя прямая подача, отраженного сеткой	1		1	Наблюдение, тестирование
13.	Индивидуальные действия в игре	2		2	Наблюдение, тестирование
14.	Отработка прямой подачи мяча	1		1	Наблюдение, тестирование
15.	Прием мяча, отраженного сеткой	2		2	Наблюдение, тестирование
16.	Тактика защиты углом вперед	1		1	Наблюдение, тестирование
17.	Подвижные игры	2		2	Наблюдение, тестирование
	Подвижные игры	1		1	
18.	Отработка нападающих ударов	2		2	Наблюдение, тестирование
19.	Ускоренный нападающий удар	1		1	Наблюдение,



					тестирование
20.	Сдача нормативов	3		3	Наблюдение, тестирование
	Итого:	33	4	29	

## Содержание Модуля № 1 «Основы знаний. Общая физическая подготовка» (33 часа)

### Теоретическая часть 4 часа

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 29 часов

Гимнастические упражнения. 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 30м. 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» (39,5 часов)

Цель модуля: создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям

10

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 2 «Техническая подготовка. Тактическая подготовка»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Передача мяча, подвешенного на шнуре	2	2		Наблюдение, тестирование
2.	Отработка передачи мяча	1		1	Наблюдение, тестирование
3.	Передача мяча с собственного подбрасывания	2		2	Наблюдение, тестирование
4.	Индивидуальные действия в игре	1		1	Наблюдение, тестирование
5.	Отбивание мяча через сетку	2		2	Наблюдение, тестирование
6.	Отработка отбивания мяча	1		1	Наблюдение, тестирование
7.	Отбивание мяча с собственного подбрасывания	2	2		Наблюдение, тестирование
8.	Овладение режимом разбега	1		1	Наблюдение, тестирование
9.	Прием и передача мяча снизу	2		2	Наблюдение, тестирование
10.	Прием мяча на задней линии	1		1	Наблюдение, тестирование
11.	Передача мяча с собственного подбрасывания	2		2	Наблюдение, тестирование
12.	Отработка отбивания мяча	1		1	Наблюдение, тестирование
13.	Отбивание мяча с собственного подбрасывания	2		2	Наблюдение, тестирование
14.	Техника нападающего удара	1		1	Наблюдение, тестирование
15.	Прием и передача мяча снизу	2		2	Наблюдение, тестирование
16.	Нижняя прямая подача	1	1		Наблюдение, тестирование
17.	Нижняя прямая подача	2		2	Наблюдение, тестирование
18.	Верхняя прямая подача	1	1		Наблюдение, тестирование
19.	Верхняя прямая подача	2		2	Наблюдение, тестирование
20.	Отработка прямой подачи мяча	1		1	Наблюдение, тестирование
21.	Прямой нападающий удар	2		2	Наблюдение, тестирование
22.	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой	1		1	Наблюдение, тестирование
23.	Сдача нормативов	2		2	Наблюдение, тестирование
24.	Сдача нормативов	1		1	Наблюдение, тестирование

Итого:	36	6	30	
--------	----	---	----	--

## **Содержание Модуля № 2 «Техническая подготовка. Тактическая подготовка» (36 часов)**

Теоретическая часть 6 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 30 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 нормативов ОФП, дружеские встречи, соревнования, портфолио обучающихся.

### 3. Модуль «Контрольные испытания и соревнования. Итоговое занятие» (39 часов)

**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, с выбыванием, 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 3 «Контрольные испытания и соревнования»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Взаимодействия игроков при передачах	2		2	Наблюдение, тестирование
2.	Разбор проведенных игр.	1	1		Наблюдение, тестирование
3.	Устранение ошибок	2		2	Наблюдение, тестирование
4.	Отработка нападающих ударов	1	1		Наблюдение, тестирование
5.	Отработка прямой подачи мяча	2		2	Наблюдение, тестирование
6.	Медленные удары (обманы)	1		1	Наблюдение, тестирование
7.	Техника нападающего удара	2		2	Наблюдение, тестирование
8.	Нижняя прямая подача с 3 м	1		1	Наблюдение, тестирование

9.	Отработка прямого нападающего удара	2	2		Наблюдение, тестирование
10.	Отработка нападающих ударов	1		1	Наблюдение, тестирование
11.	Отработка ударов-обманок	2		2	Наблюдение, тестирование
12.	Отработка нижней подачи	1		1	Наблюдение, тестирование
13.	Овладение режимом разбега	2		2	Наблюдение, тестирование
14.	Нижняя прямая подача, отраженного сеткой	1		1	Наблюдение, тестирование
15.	Индивидуальные действия в игре	2		2	Наблюдение, тестирование
16.	Индивидуальные действия в игре	1	1		Наблюдение, тестирование
17.	Отработка прямой подачи мяча	2		2	Наблюдение, тестирование
18.	Прием мяча, отраженного сеткой	1		1	Наблюдение, тестирование
19.	Прием мяча, отраженного сеткой	2		2	Наблюдение, тестирование
20.	Нападающие удары	1	1		Наблюдение, тестирование
21.	Нападающие удары	2		2	Наблюдение, тестирование
22.	Отработка нападающих ударов	1		1	Наблюдение, тестирование
23.	Сдача нормативов	2		2	Наблюдение, тестирование
24.	Сдача нормативов.	1		1	Наблюдение, тестирование
25.	Сдача нормативов	2		2	Наблюдение, тестирование
26.	Сдача нормативов.	1		1	Наблюдение, тестирование
	Итого:	39	6	33	

### Содержание Модуля № 3 «Контрольные испытания и соревнования. Итоговое занятие» (39 часов)

Теоретическая часть 6 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 33 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.

## 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), 2020 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. -М., 2021.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. -М., 2020.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. -М., 2020.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. -М., 2022.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. -М., 2021.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. -Иркутск, 2020.
9. Марков К. К. Тренер -педагог и психолог. -Иркутск, 2021.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. -М, 2022.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 2021.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. -М, 2020.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. -Киев, 2019.
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., 2020.
17. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. -М., 2020

## Календарно-тематический план модуля 1 «Основы знаний. Общая физическая подготовка»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	
1.	История развития волейбола	2	2		
2.	Бег с ускорением до 30 м	1		1	
3.	Тактика защиты углом вперед	2		2	
4.	Тактика защиты углом назад	1		1	
5.	Выбор места при приеме нижней подачи	2		2	
6.	Разбор ошибок	1		1	
7.	Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола	2	2		
8.	Нижняя прямая подача с 3 м	1		1	
9.	Нижняя прямая подача с 6 м	2		2	
10.	Отработка нижней подачи	1		1	
11.	Овладение режимом разбега	2		2	
12.	Нижняя прямая подача, отраженного сеткой	1		1	
13.	Индивидуальные действия в игре	2		2	
14.	Отработка прямой подачи мяча	1		1	
15.	Прием мяча, отраженного сеткой	2		2	
16.	Тактика защиты углом вперед	1		1	
17.	Подвижные игры	2		2	
	Подвижные игры	1		1	
18.	Отработка нападающих ударов	2		2	
19.	Ускоренный нападающий удар	1		1	
20.	Сдача нормативов	3		3	
	Итого:	33	4	29	

## Календарно-тематический план модуля 2 «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		1	
3.	Передача мяча с собственного подбрасывания	2		2	
4.	Индивидуальные действия в игре	1		1	
5.	Отбивание мяча через сетку	2		2	
6.	Отработка отбивания мяча	1		1	
7.	Отбивание мяча с собственного подбрасывания	2	2		
8.	Овладение режимом разбега	1		1	
9.	Прием и передача мяча снизу	2		2	
10.	Прием мяча на задней линии	1		1	
11.	Передача мяча с собственного подбрасывания	2		2	



12.	Отработка отбивания мяча	1		1	
13.	Отбивание мяча с собственного подбрасывания	2		2	
14.	Техника нападающего удара	1		1	
15.	Прием и передача мяча снизу	2		2	
16.	Нижняя прямая подача	1	1		
17.	Нижняя прямая подача	2		2	
18.	Верхняя прямая подача	1	1		
19.	Верхняя прямая подача	2		2	
20.	Отработка прямой подачи мяча	1		1	
21.	Прямой нападающий удар	2		2	
22.	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой	1		1	
23.	Сдача нормативов	2		2	
24.	Сдача нормативов	1		1	
	Итого:	36	6	30	

### Календарно - тематический план модуля 3 «Контрольные испытания и соревнования»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
1.	Взаимодействия игроков при передачах	2		2	
2.	Разбор проведенных игр.	1	1		
3.	Устранение ошибок	2		2	
4.	Отработка нападающих ударов	1	1		
5.	Отработка прямой подачи мяча	2		2	
6.	Медленные удары (обманы)	1		1	
7.	Техника нападающего удара	2		2	
8.	Нижняя прямая подача с 3 м	1		1	
9.	Отработка прямого нападающего удара	2	2		
10.	Отработка нападающих ударов	1		1	
11.	Отработка ударов-обманок	2		2	
12.	Отработка нижней подачи	1		1	
13.	Овладение режимом разбега	2		2	
14.	Нижняя прямая подача, отраженного сеткой	1		1	
15.	Индивидуальные действия в игре	2		2	
16.	Индивидуальные действия в игре	1	1		
17.	Отработка прямой подачи мяча	2		2	
18.	Прием мяча, отраженного сеткой	1		1	
19.	Прием мяча, отраженного сеткой	2		2	
20.	Нападающие удары	1	1		

21.	Нападающие удары	2		2	
22.	Отработка нападающих ударов	1		1	
23.	Сдача нормативов	2		2	
24.	Сдача нормативов.	1		1	
25.	Сдача нормативов	2		2	
26.	Сдача нормативов.	1		1	
	Итого:	39	6	33	