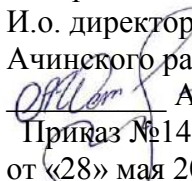


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско-юношеский центр Ачинского района»

Рассмотрено и рекомендовано
методическим советом
МБОУ ДО «ДЮЦ Ачинского
района»
Протокол № 3
от «28» мая 2021 г.

Утверждаю
И.о. директора МБОУ ДО «ДЮЦ
Ачинского района»
 А.Г. Островская
Приказ №14
от «28» мая 2021 г.



Летний образовательный модуль
к дополнительной общеобразовательной программе «Волейбол»
на 2020-2021 учебный год

Срок реализации программы: 1 месяц

Возрастная категория: от 10 до 16 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель и реализует модуль образовательной программы::
Карелин Кирилл Сергеевич,
педагог дополнительного образования,

Ачинский район,
2021г.

Пояснительная записка

Летний образовательный модуль к дополнительной общеобразовательной программе «Волейбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность*. Модуль направлен на развитие физических качеств.

Разработан модуль в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта.

Цель: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

Задачи:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;

Воспитательные:

- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;

Контингент обучающихся – 10-16 лет

Режим занятий: На освоение модуля отводится 16 часов (4 часа в неделю). Занятия проводятся в группе 2 раза в неделю по 2 часа.

Согласно Приложению №3 к СанПиНу 2.4.4.3172-14 рекомендуемый режим занятий по программе: одно занятие по 45 минут с 10 минутным перерывом.

Планируемые результаты: По окончании летнего образовательного модуля, обучающиеся должны повысить уровень физической подготовки.

Календарно – тематическое планирование модуля

№ темы	Дата	Наименование и содержание темы	Количество часов			Форма занятий
			теория	практика	всего	
Модуль: Общая физическая подготовка						
	04.06.2021 07.06.2021 11.06.2021 14.06.2021 18.06.2021 21.06.2021 25.06.2021 28.06.2021	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.		16	16	Практикум
Итого:				16	16	

Содержание модуля

Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика (16часов)

Упражнения с набивными мячами.

Беговые упражнения, ускорения, прыжки, много скоки.

Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.

Упражнения на ловкость.

Учебно-методические средства

Материально-техническое оборудование:

№п/п	Наименование	Количество
1.	Стойка волейбольная	1
2.	Сетка волейбольная	1
3.	Мяч волейбольный	2
4.	Мяч для метания	2