

Министерство образования и науки Курской области
Областное казённое общеобразовательное учреждение
«Верхнелюбавская школа - интернат»
Фатежского района Курской области с. Верхний Любав

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол от 25.08.2023г.
№01



О.В. Широких

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

« Базовый уровень»

Возраст обучающихся от 8-15 лет.

Срок реализации программы 1 год

Автор - составитель:
Глебов Алексей Михайлович,
педагог дополнительного
образования.

с. Верхний Любав, 2023 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» разработана на основании следующих документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Федеральный Закон от 14.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 г. (ред. от 26.07.2022 г.) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 4652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с

использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г.

№ 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № 113- ЗКО) «Об образовании в Курской области»;

-Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023г. №1- 54;

- Устава Областного казённого общеобразовательного учреждения «Верхнелюбавская школа-интернат», утверждённый приказом комитета образования и науки Курской области №1-1142 от 06.11.2015г;
- Положение о порядке разработки и требованиях к проектированию, реализации, оценке эффективности, структуре, содержанию и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 28.08. 2023 г.законодательные акты, постановления и распоряжения Правительства РФ, нормативные акты, регламентирующие работу спортивных школах.

Главной целью развития отечественной системы школьного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Успешное развитие российского общества в значительной степени будет зависеть от деятельности и поведения нового поколения людей, их нравственности. Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества, которая интегрируется с основной целью политики государства в области физической культуры – приобщение большего числа населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, оздоровление нации, формирование здорового образа жизни. Образовательная организация является первичным активным звеном, решающим поставленные государственные задачи, формирующим здоровую социальную и гражданскую позицию среди подрастающего поколения, мотивированную на успех, высокие достижения в учебе и спорте, подготовке к трудовой деятельности и защите родного отечества.

Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Такая игра, как волейбол развивает координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям.

Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол». Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми.

Направленность программы — физкультурно-спортивная.

Актуальность программы - программа составлена с учетом современных тенденций в подготовке юных волейболистов. При разработке программы использовались методики работы с детьми в спортивных секциях общеобразовательных организаций и организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Спортивная секция по волейболу создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта.

По своему воздействию спортивная игра в волейбол является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивной игры в волейбол являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Отличительные особенности программы

Программа предусматривает формирование устойчивых знаний, умений играть в волейбол, направлена на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях, мотивирует на дальнейшие занятия волейболом. В процессе занятий развиваются двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей

(силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.).

Одновременно волейбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается, главным образом, необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные действия, волейбол содействует воспитанию волевых качеств инициативности и самостоятельности.

Новизна данной программы может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни, через специально организованную двигательную активность ребенка. Набор в группы для мальчиков и девочек, как правило, идет с 8 лет. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Уровень программы - « базовый»

Адресат программы- программа рассчитана на детей в возрасте 8 -18 лет, желающих заниматься волейболом и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Объём и срок освоения программы «Волейбол» -программа рассчитана на 1 год (144часа) 36 недель по 4 часа в неделю. Срок реализации программы - 3 года (432 часа) на 108 недель .

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год - 144 часов , количество часов занятий в неделю — 4 часа (2 занятия по 2 часа), продолжительность занятия - 45 минут, перерыв 10 минут.

Формы обучения: очная в учреждении; заочная (во время карантина занятия по программе проводятся с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Для этого используются такие платформы: Zoom, Сферум, vk.com.) в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком.

Формы проведения занятий- групповые. Группы формируются по возрастному принципу (8-18 лет). К занятиям допускаются обучающиеся, желающие заниматься, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Традиционная.

Особенности организации образовательного процесса - форма реализации программы традиционная, работа учебных групп организована на базах общеобразовательных школ . Минимальная наполняемость групп -10 человек. Группы могут быть сформированы как из обучающихся одного возраста, так и разных возрастных категорий.

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений спортивной игры «Волейбол».

Задачи программы

Обучающие:

- сформировать знания по истории развития волейбола в стране, регионе, правил игры;
- сформировать знания в области физической культуры и спорта;
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);

- обучить навыкам игры в волейбол;
- обучить элементам техники и навыкам тактики игры в волейбол;
- сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении;

Развивающие:

- развить физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- развить способность управлять своими эмоциями;
- развить коммуникативные качества;
- развить волевые качества;
- развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом,
- в частности волейболом;
- развить навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол;
- развить навыки помощника судьи, судьи – секретаря;

Воспитательные:

- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;
- способствовать профилактике асоциального поведения.

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения содержания обучающиеся *будут знать* :

историю развития волейбола в мире; историю развития отечественного волейбола и его традиции; тенденции развития и формирования современного волейбола в регионе, стране в мире;

- термины и определения, используемые в волейболе;
- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом, в частности волейболом;
- способы и правила закаливания;
- размеры площадки, название основных линий, спортивное оборудование и технические требования к нему; правила соревнований;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом, во время посещения соревнований в качестве зрителя;
- правила организации и проведения подвижных игр с элементами волейбола;
- методику организации и проведения соревнований по волейболу (в школе, во дворе со сверстниками, в лагере отдыха);

- главные волейбольные организации в мире, стране, регионе;
- волейбол в системе Олимпийских игр, лучшие клубы страны, чемпионы отечественные, достижения сборных команд (юниорских, молодежных, основных) России на мировых первенствах.

будут уметь выполнять:

- различные виды перемещений, в высокой, средней и низкой волейбольной стойках;
- выполнять имитационные и специальные упражнения: в нападении, защите, приеме мяча сверху и снизу двумя руками, страховке и подстраховке, приподаче мяча и др.;
- выполнять базовые технические элементы и их связки;
- играть в подвижные игры с элементами волейбола;
- играть в волейбол по упрощённым и основным правилам;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП и СФП, ТТП; демонстрировать навыки организации и проведения части занятия, отдельных упражнений, комплексов упражнений – УГГ с элементами волейбола, специальной разминки, бегового комплекса упражнений, прыжкового комплекса упражнений, комбинации имитационных упражнений;
- участвовать в соревнованиях по волейболу в школе, муниципалитете, городе, области и т.д.;
- осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС;
 - анализировать результаты показателей физического развития своего организма;
 - анализировать результаты достижений команды вовремя и послесоревновательной деятельности;
 - проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым;
 - демонстрировать уважительное отношение к соперникам, представителям команд, судьям и иным организаторам соревнований;
 - помогать в организации и подготовке мест проведения занятий;
 - осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования;
 - организовывать и проводить активный досуг с сверстниками и/или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами волейбола;
 - вести здоровый образ жизни;
 - проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика;
 - соблюдать правила безопасности во время занятий волейболом.

Формы подведения текущего контроля и итоговой аттестации обучающихся. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

На каждом периоде обучения в рамках учебного года периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, уровне физических нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых физических нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестовых мероприятиях.

В процессе такого сопоставления определяется, какая физическая нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного периода обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является мониторинг.

Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей, специальной физической подготовке и технико-тактической.

Возрастные периоды развития физических качеств

Таблица 1

Возраст детей	Период детства	Возрастные и психологические особенности детей
8-11 лет	Младший школьный возраст	У ребенка наблюдается: медленный и равномерный темп тела; совершенствование навыков; осознание моральных и нравственных ценностей; способность сосуществовать со своими сверстниками; здравая позиция по отношению к самому себе; особенности общения со сверстниками и взрослыми.

12-14 лет	Ранний подростковый период	У ребёнка наблюдается: приспособляемость к быстрорастущему телу; установление здоровой подростковой независимости; достижение чувства самосознания; - самоприятие, признание и развитие хороших сторон, и признание и исправление плохих сторон.
15-18 лет	Средний подростковый период	Ребёнок: достигает зрелых взаимоотношений с ровесниками обоих полов; играет мужскую или женскую роль в обществе; принимает свое физиологическое развитие и учится эффективно использовать свой организм; достигает эмоциональной независимости от родителей и других взрослых; выбирает профессию и готовится к ее приобретению; развивает интеллектуальные навыки и представления, необходимые для гражданской компетенции; желает и достигает социально-ответственного поведения.

Содержание программы

Учебный план Учебный план 1-го года обучения

Таблица 2

№	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Беседа, опрос
2.	Основы волейбола	12	10	2	Беседа, опрос
3.	Основы физической подготовки	20	4	16	Собеседование, сдача нормативов ОФП
4.	Специальная физическая подготовка	36	8	28	Соревнования, индивидуальные и групповые действия
5.	Технические элементы в игровом процессе	32	10	22	Свободная игра, соревнования, индивидуальные и групповые действия

6.	Тактика в волейболе	40	10	30	Свободная игра, игра на счет, соревнования, индивидуальные и групповые действия
7.	Итоговое занятие	2	-	2	Тестирование Соревнования
Итого:		144	44	100	

Учебный план 2,3-го года обучения

Таблица 3

№	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации /контроля
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Беседа, опрос
2.	Основы волейбола	10	4	6	Беседа, опрос
3.	Основы физической подготовки	10	4	6	Собеседование, сдача нормативов ОФП
4.	Специальная физическая подготовка	26	6	20	Соревнования, индивидуальные и групповые действия
5.	Технические элементы в игровом процессе	40	10	30	Свободная игра, соревнования, индивидуальные и групповые действия
6.	Тактика в волейболе	54	10	44	Свободная игра, игра на счет, соревнования, индивидуальные и групповые действия
7.	Итоговое занятие	2	-	2	Тестирование Соревнования
Итого:		144	36	108	

Содержание учебного плана 1 года обучения

Вводное занятие. Техника безопасности (2ч.)

Теория. Практика. Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении

занятий.

1. Основы волейбола (12 ч.)

Теория. История развития и возникновения волейбола в мире и России, достижения российских спортсменов. Правила и сущность игры.

Практика. Просмотр турнирных таблиц различных чемпионатов, видеозаписей игр, беседы с рассказом о том или ином турнире, игре и т.д., более подробное объяснение и анализ игровых ситуаций.

2. Основы физической подготовки (20ч.)

Теория. Правила выполнения упражнений и действий, подача команд и указаний в процессе выполнения, инструктаж в подготовке к упражнениям и психологический настрой детей, наглядное исполнение упражнений тренером, либо более старшими и опытными учениками.

Практика. Повторение всех упражнений детьми с использованием необходимого инвентаря, проведение различного типа эстафет с элементами данных упражнений, возможность усовершенствования того или иного упражнения под конкретного ребенка. Выполнение беговых упражнений, упражнений на перекладине (одновременно и в группах).

3. Специальная физическая подготовка (36 ч.)

Теория. Значимость специальных упражнений, их нацеленность. Наглядное исполнение упражнений тренером, либо более старшими и опытными обучающимися.

Практика. Повторение всех упражнений детьми с использованием необходимого специального инвентаря, проведение различных эстафет с элементами данных упражнений. Выполнение одновременно: прыжковые упражнения на месте, в движении, различные упражнения с мячами (прыжки с мячом, броски мяча, падения с мячом и за ним); выполнение по группам: упражнения по перемещению и

передвижению на поле, прыжкам у сетки, владение мячом, упражнения с мячом и прыжки по очереди.

4. Технические элементы в игровом процессе (32 ч.)

Теория. Технические элементы и упражнения (техника передачи, подача мяча с разных положений, техника перемещения и стойки и др.). Устное объяснение правильности выполнения элементов и упражнений. Личный пример исполнения волейбольных приемов и упражнений, просмотр иллюстраций и видеоматериала. Практика. Выполнение упражнений, внедрение технических элементов в игровой процесс.

5. Тактика в волейболе (40 ч.)

Теория. Тактика игры и построение словесных схем игры. Позиции игрока в команде, его личные действия, действия в совокупности с партнерами, оценка его планов и их усовершенствование

Практика. Проигрывание различных ситуаций на поле, тактика игры в защите и в нападении.

6. Итоговое занятие (2 ч.)

Практика. Демонстрация игры в волейбол.

Содержание учебного плана 2,3 года обучения 1. Вводное занятие. Техника безопасности (2ч.)

Теория. Практика. Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.

2. Основы волейбола (10 ч.)

Теория. История развития и возникновения волейбола в мире и России, достижения российских спортсменов. Правила и сущность игры.

Практика. Просмотр турнирных таблиц различных чемпионатов, видеозаписей игр, беседы с рассказом о том или ином турнире, игре и т.д., более подробное объяснение и анализ игровых ситуаций.

3. Основы физической подготовки (10 ч.)

Теория. Правила выполнения упражнений и действий, подача команд и указаний в процессе выполнения, инструктаж в подготовке к упражнениям и психологический настрой детей, наглядное исполнение упражнений тренером, либо более старшими и опытными учениками.

Практика. Повторение всех упражнений детьми с использованием необходимого инвентаря, проведение различного типа эстафет с элементами данных упражнений, возможность усовершенствования того или иного упражнения под конкретного ребенка. Выполнение беговых упражнений, упражнений на перекладине (одновременно и в группах).

4. Специальная физическая подготовка (26 ч.)

Теория. Значимость специальных упражнений, их нацеленность. Наглядное исполнение упражнений тренером, либо более старшими и опытными обучающимися.

Практика. Повторение всех упражнений детьми с использованием необходимого специального инвентаря, проведение различных эстафет с элементами данных упражнений. Выполнение одновременно: прыжковые упражнения на месте, в движении, различные упражнения с мячами (прыжки с мячом, броски мяча, падения с мячом и за ним); выполнение по группам: упражнения по перемещению и передвижению на поле, прыжкам у сетки, владение мячом, упражнения с мячом и прыжки по очереди.

5. Технические элементы в игровом процессе (40 ч.)

Теория. Технические элементы и упражнения (техника передачи, подача мяча с разных положений, техника перемещения и стойки и др.). Устное объяснение правильности выполнения элементов и упражнений. Личный пример исполнения волейбольных приемов и упражнений, просмотр иллюстраций и видеоматериала. Практика. Выполнение упражнений, внедрение технических элементов в игровой процесс.

6. Тактика в волейболе (54 ч.)

Теория. Тактика игры и построение словесных схем игры. Позиции игрока в команде, его личные действия, действия в совокупности с партнерами, оценка его планов и их усовершенствование

Практика. Проигрывание различных ситуаций на поле, тактика игры в защите и в нападении.

7. Итоговое занятие (2 ч.)

Практика. Демонстрация игры в волейбол.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Таблица 4

№ п/п	Группа	Год обучения, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	1	2023г.-2024г.	01.09.2023г.	25.05.2024г.	36	72	4	2 раза по 2 часа	04.11.2023г.; 01.01.2024г.-07.01.2024г.; 23.02.2024г.-25.02.2024г.; 08.03.2024г.; 01.05.2024г.-05.05.2024г.; 09.05.2024г.-12.05.2024г.	01.09.2023г.- 25.05.2024г.

на 2024-2025 учебный год

Таблица 5

№ п/п	Группа	Год обучения, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
-------	--------	----------------------------	---------------------	------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	---------------	---------------------------	---

1	1	2024г.-2025г.	01.09.2024г.	25.05.2025г.	36	72	4	2 раза по 2 часа	04.11.2024г.; 01.01.2025г.-08.01.2025г.; 22.02.2025г.-23.02.2025г.; 08.03.2025г.-10.03.2025г.; 01.05.2025г.-04.05.2025г.; 09.05.2025г.-11.05.2025г.	01.09.2024г.- 25.05.2025г.
---	---	---------------	--------------	--------------	----	----	---	---------------------	--	-------------------------------

на 2025-2026 учебный год

Таблица 6

№ п/п	Группа	Год обучения , номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных занятий	Количество учебных часов	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной
1	1	2025г.-2026г.	01.06.2025г.	25.05.2026г.	36	72	144	2 раза по 2 часа	04.11.2025г.; 01.01.2026г.-10.01.2026г.; 21.02.2025г.-23.02.2025г.; 07.03.2025г.-09.03.2025г.; 01.05.2025г.-03.05.2025г.; 09.05.2025г.-11.05.2025г.	01.09.2025г.- 25.05.2026г.	

Оценочные материалы

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

Таблица 7

Вид контроля	Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Входной	В начале обучения	Определение уровня развития детей, их творческих способностей и физических возможностей	Собеседование, сдача нормативов ОФП; викторины; конкурсы; ролевые игры; выполнение заданий соревновательного характера
Промежуточный	По окончании	Определение степени	Беседа, конкурс,

	изучения темы или раздела программы	усвоения учащимися учебного материала	соревнование, практическая работа, зачет, опрос
Итоговый	В конце курса обучения	Определение изменения уровня развития учащихся, их творческих способностей и физических возможностей, определение результатов обучения	Беседа, опрос, сдача нормативов ОФП, конкурс, соревнование, контрольное занятие, самоанализ

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме беседы и заданий.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно- практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачетных учебно-тренировочных занятий, работы обучающихся в качестве помощников руководителей, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах, во время зачетных учебно-тренировочных.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через беседу и наблюдения педагога.

Наиболее качественные показатели дает оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ); и другие многодневные мероприятия.

Формы аттестации

Опрос, собеседование, практическая работа, викторина, практический показ, зачет.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материал тестирования, анкетирования, фото, отзывы детей и родителей, аналитическая справка, аудиозапись, видеозапись, методическая разработка.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, соревнование, отчет итоговый.

Методические материалы

Основными принципами, на которых строится программа, являются:

наглядность; практичность, потому что теоретические знания подкрепляются выполнением практических заданий; последовательность, программа в своем содержании позволяет вести обучение от простого к сложному; соответствие возрастным возможностям обучающихся; доступность, которая определяется оптимальным количеством изучаемых понятий, терминов.

Для реализации интересов и способностей детей, более полного развития их природных задатков, на занятиях применяются элементы современных педагогических технологий: здоровьесберегающие технологии, развивающего обучения, проблемного обучения, личностно-ориентированного и дифференцированного подхода к обучающимся, игровой деятельности, технологии сотрудничества.

Таблица 8

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-технические оснащение, дидактико-методический материал	Формы учебного занятия	Формы контроля/аттестации
1.	Теоретическая подготовка	Фото и видео материалы, мультимедийный комплект	Лекция, беседа, практическое занятие	Входной контроль
2.	Общая физическая подготовка	Фото и видео материалы, мультимедийный комплект. Спортивный инвентарь	Практическое занятие, игра	Соревнования, индивидуальные и групповые действия
3.	Специальная физическая подготовка	Фото и видео материалы, мультимедийный комплект. Спортивный инвентарь	Практическое занятие, игра	Свободная игра, соревнования, индивидуальные и групповые действия
4.	Техническая подготовка	Спортивный инвентарь.	Практическое занятие, игра	Свободная игра, игра на счет, соревнования, индивидуальные и групповые действия

Условия реализации программы

Условиями реализации программы являются: наличие спортивного зала для организации занятий, технических средств, обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой.

Для обеспечения процесса обучения по данной программе необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

Средства, необходимые для реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Сведение о помещении : спортивный зал, городской стадион. ***Сведение о наличии подсобных помещений*** : кладовая , раздевалка. ***Оборудование спортивного зала:*** мультимедийный экран , ноутбук. сетка волейбольная 1 шт.;

стойки волейбольные 2 шт.; волейбольные мячи; набивные мячи;

перекладины для подтягивания в висе; скакалки;

секундомер; гимнастические скамейки; гимнастические маты.

Методическое обеспечение:

специальная литература; наглядный материал.

Специальная одежда:

спортивная форма, шорты, футболка .

Информационное обеспечение

Иллюстрированная литература по направлению.

Подборки иллюстраций, открыток, рисунков по темам программы. Видеоматериалы по спортивным играм.

Перечень Интернет-источников: аудио, видео <http://zdd.1september.ru/>- газета «Здоровье детей».

<https://infourok.ru>

<http://sportrules.boom.ru/> - правила различных спортивных игр.

Кадровое обеспечение

Учебные занятия проводят педагоги дополнительного образования, имеющие педагогическое образование и опыт работы с учащимися.

Рабочая программа воспитания

Цель: поэтапное создание в спортивной школе условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

Данная цель является ориентиром на обеспечение позитивной динамики развития личности обучающегося. Она ориентирует тренера-преподавателя на обеспечение позитивной динамики развития личности ребенка и его социализации в обществе. В связи с этим важно сочетание

работы педагога и усилий самого ребенка по саморазвитию. Это сотрудничество и партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели. Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение основных задач.

Задачи:

- удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в физическом развитии, также в занятиях физической культурой и спортом;
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечить духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, военно-патриотическое, трудовое воспитание обучающихся;
- создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся, в также лиц, проявляющих выдающиеся способности;
- социализировать и адаптировать обучающихся в жизни общества; - сформировать общую культуру обучающихся;
- поддержать деятельность детских инициатив,` направленных на социально значимый результат;
- укрепить коллективные ценности;
- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное принятие решений по проблемам личностного развития обучающихся.

Целевые приоритеты воспитания зависят от возрастных особенностей обучающихся. В воспитании детей целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями детей : с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе обучающегося, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе тренерами-преподавателями и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения обучающегося. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребенка домашнюю работу, помогая старшим;

- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу-время, потехе-час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- проявлять миролюбие - не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду;
- стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;
- уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям;
- уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят;
- уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Основные направления

Использование принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач. Реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе тренировочных занятий;
- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);
- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с плановыми воспитательными мероприятиями, проводимыми в группе и с занимающимися своей спортивной школы.

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и в совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях — это все есть воспитательная работа. Тем не менее эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов. Воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Форма воспитательной работы - это способ организации и выражения содержания воспитательного процесса.

Индивидуальная форма: беседа, диалог, консультация, обмен мнениями, оказание индивидуальной помощи в конкретной работе, совместный поиск решения проблем.

Групповые формы работы: создание творческих групп.

Коллективные формы: коллективные творческие дела, конкурсы, спортивные мероприятия.

При выборе форм воспитания необходимо учитывать их развивающий потенциал, принципы организации воспитательной среды в спорте, конкретные воспитательные задачи, интересы и потребности воспитанников, методические особенности, оригинальность, возможности тренера и родителей.

Формирование спортивной культуры на основе этих форм и методов предоставит возможности для приоритетного освоения этических, нравственных, духовных и здоровьесформирующих ценностей спортивной культуры. Спорт всегда являлся мощным социальным феноменом и средством успешной социализации.

Планируемые результаты

Содержание воспитания и его организационные формы разрабатываются на основе принципов, позволяющих воспитать социально активную, образованную, нравственно и физически здоровую личность.

Результаты и эффективность воспитания определяются готовностью ребенка к сознательной активности и самостоятельной творческой деятельности, позволяющей ему ставить и решать задачи, не имеющие на основе усвоенных и воспроизведенных ребенком культурных ценностей и социального опыта. Воспитываясь в творчестве, ребенок убеждается в том, что только творческий труд становится любимым.

В соответствии с поставленными целями и задачами воспитания по окончании данного этапа у ребёнка должно произойти:

-формирование познавательного потенциала личности обучающегося (освоение образовательной программы, развитие мышления, познавательная активность);

- формирование нравственного потенциала личности обучающегося (нравственная направленность личности, отношение ребенка к Родине, обществу, семье, школе, себе, природе, труду);
- формирование коммуникативного потенциала личности обучающегося (коммуникабельность, коммуникативная культура, знание правил этикета);
- формирование физического потенциала личности (состояние здоровья, развитость физических качеств).

Основной составляющей воспитательной работы является участие детей во всех по возможности общешкольных мероприятиях и соревнованиях согласно годовому плану работы школы. Это будет способствовать:

- повышению уровня общительности каждого в отдельности;
- развитию личных качеств обучающихся, направленных на благо коллектива; -формированию чувства коллективизма и гуманизма обучающегося.

Способы проверки ожидаемых результатов

Основными направлениями анализа воспитательного процесса являются: результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития обучающихся группы. Осуществляется анализ тренером-преподавателем совместно с заместителем директора по учебно- воспитательной работе с последующим обсуждением его результатов на заседании методических объединения или педагогическом совете.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение. Внимание сосредотачивается на следующих вопросах: какие прежде существовавшие проблемы личностного развития обучающихся удалось решить за минувший

учебный год; какие проблемы решить не удалось и почему; какие новые проблемы появились, над чем далее предстоит работать педагогическому коллективу.

Работа с коллективом обучающихся

Тема развития личности в современных условиях актуальна для дополнительного образования детей. Развитие личности является приоритетным направлением работы. Целью является создание условий для самореализации личности, достижения успехов в том или ином виде спорта.

Формирование личности обучающихся группы происходит в процессе активной деятельности в учебно-тренировочном, воспитательном, развивающем процессе через взаимодействие друг с другом, командой и социумом. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя. Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных, индивидуальных качеств: честности, инициативы, трудолюбия, терпения, воли.

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет юному спортсмену наработать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок. Придя в спортивную школу, юный спортсмен попадает в новую социальную сферу: тренеры, судьи, спортивный коллектив. И ребенок начинает осваивать новые социальные роли.

Ценностный потенциал спорта позволяет решать ряд воспитательных задач. Спорт – это школа воспитания мужества, характера, воли. Спортивная деятельность позволяет юному спортсмену стойко переносить трудности, нередко возникающие у ребенка в школе, в семье, в других жизненных ситуациях.

Личностное развитие детей – одна из основных задач. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка

способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Воспитательной работе уделяется огромное внимание, так как наши учащиеся – это будущее нашей страны.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно- тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Воспитательная работа на занятиях: развитие качеств личности, таких как целеустремленность, дисциплинированность, волевая саморегуляция, трудолюбие, настойчивость, правдивость, честность, самокритичность, требовательность к себе, общительность, отзывчивость, дружелюбие, чувство собственного достоинства; развитие коммуникативных качеств: эмпатия, сочувствие, сопереживание, умение выстраивать конструктивные отношения; оптимизация межличностных отношений; сплочение команды; развитие приемов и способов самопознания:

- самонаблюдения (фиксация самочувствия, настроения, активности, желания тренироваться);

- самоанализа (определение ошибок, выявление причины, постановка корректирующей цели).

На протяжении всего периода спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступивших в школу; просмотр соревнований и их обсуждение; регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся; проведение тематических праздников; встречи с выпускниками школы, а так же с ведущими спортсменами области; тематические беседы. Важное место в воспитательной

работе отводиться соревнованиям. Здесь необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Перед соревнованиями необходимо настраивать не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств.

Работа с родителями **Задачи работы с родителями:**

- формирование условий для сотрудничества тренеров и родителей на всех этапах воспитательного процесса: целеполагания, отбора содержания, форм, средств воспитания, их реализации, анализа и оценки результатов;
- повышение воспитательной функции семьи через консультации для родителей по вопросам обучения и воспитания воспитанника;
- создание системы психолого-педагогической помощи обучающимся и их родителям;
- активизация роли родителей в образовательном процессе.

Формы работы с родителями:

- индивидуальные консультации, беседы, посещение семей;
- диагностическая деятельность;
- родительские собрания;
- совместные творческие дела и праздники.

Взаимодействие с родителями – одно из важнейших направлений. Взаимодействие позволяет тренеру-преподавателю полнее раскрыть способности детей, шире использовать их творческий потенциал, объединить воспитательные усилия на целевой интегрированной основе. Взаимодействие с семьей, детскими и юношескими общественными организациями – одно из направлений работы по созданию единого воспитательного пространства с целью воспитания активной, творческой личности. Воспитательная система в детско-юношеской спортивной школе имеет большие возможности в содействии всестороннему развитию личности ребенка, поскольку эта система обладает такими свойствами как открытость, вариативность, гибкость, доступность, динамичность, постоянное развитие,

психологическая комфортность. Одна из задач деятельности – это установление партнерских отношений с родителями ради успешности конкретного ребенка.

Кроме традиционных мероприятий – лекций, бесед, консультаций, посещения учебных занятий предполагается проведение совместных мероприятий: праздников, встреч, экскурсий, походов, а также мероприятий, направленных на наиболее полное выяснение и удовлетворение запросов родителей и детей на повышение уровня педагогической культуры.

Основным направлением работы с семьей являются: психолого- педагогическое просвещение родителей, включение родителей в различные виды деятельности, осуществляемые в спортивной школе.

Регулярное проведение родительских собраний. Примерная тематика родительских собраний:

-организационное родительское собрание (знакомство со школой, её традициями, местом занятий; требования и правила посещения спортивной школы, требования к учебно-тренировочному процессу);

-здоровый образ жизни – гигиена спортивной деятельности: диета и питание, профилактика заболеваний, режим дня спортсмена, сон и отдых;

-адаптация к спортивному режиму жизни. Роль семьи в воспитании здорового ребенка:

- о способностях к избранному виду спорта;
- профилактика травм опорно-двигательного аппарата;
- итоговое родительское собрание.

Регулярное проведение индивидуальных бесед с родителями, оказание консультативной помощи (по вопросам воспитания, учебно- тренировочному процессу). Регулярное приглашение родителей на просмотр соревнований, учебно-тренировочных занятий, открытых занятий. Родители также могут привлекаться к судейству соревнований.

Работа с родителями внутри группы переносится на уровень создания единого воспитательного пространства. Это проявляется в установлении как опосредованных, так и непосредственных контактов. Именно родители могут сыграть активную роль, как в создании общественной поддержки, финансовой поддержки образовательно-воспитательной деятельности. А самое главное то, что именно родители заинтересованы в качественном образовании детей, готовы принимать активное участие в деле обучения и воспитания.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 9

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
1	«Дни открытых дверей» - работа отделений по привлечению детей в спортивную школу	Презентация, мастер-класс.	Сентябрь	Тренер-преподаватель
2	Проведение мероприятия в рамках «Спорт против наркотиков!»	Беседа, просмотр видеофильма	октябрь	Тренер-преподаватель
3	Встреча с выпускниками спортивной школы	Беседы, матчевые встречи.	Ноябрь	Тренер-преподаватель
4	«День волейбола»	Спортивный праздник	ноябрь	Тренер-преподаватель
5	Размещение на сайте спортивной информации о школе и достижениях занимающихся	Коллективное обсуждение	В течение года	Тренер-преподаватель
6	«В здоровом теле – здоровый дух!»	Профилактическая беседа	Январь	Тренер-преподаватель
7	Индивидуальная работа с родителями.	Беседы	В течение года	Тренер-преподаватель
8	Спортивные мероприятия посвящённые «Дню защитника Отечества!»	Спортивный праздник	Февраль	Тренер-преподаватель
9	«Мы разные, но мы вместе»	Беседа о взаимоотношениях в команде.	март	Тренер-преподаватель

10	«Физическая культура и спорт – альтернатива пагубным	Тематическая беседа	март	Тренер-преподаватель
----	--	---------------------	------	----------------------

	привычкам»			
11	Родительское собрание на тему «Возрастные психофизиологические особенности ребёнка»	Встреча родителями	апрель	Тренер-преподаватель
12	Дорога в спортивную школу и домой	Беседа по ПДД	апрель	Тренер-преподаватель
13	«Умеешь ли ты решить свои проблемы»	Беседа	май	Тренер-преподаватель
14	Обсуждение итогов года	Коллективное обсуждение	май	Тренер-преподаватель

Список литературы

Список литературы для преподавателя

- Бриль М.С. и Современная практика психологической подготовки спортсмена // Теория и практика физической культуры, 1979. - №12. - С. 5-7.
- Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.
- Волейбол / Под редакцией А.Б. Беляева, М.В. Савина. - М.: Физкультура, образование и наука, 2000. - 368 с.
- Бриль М.С. и Современная практика психологической подготовки спортсмена // Теория и практика физической культуры, 1979. - №12. - С. 5-7.
- Горбунов Г.Д. Основные задачи практической психологии в современном спорте // Психология и современный спорт, 1982. - №2. - С. 120- 128.
- Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 375 с.
- Динейка К.В. 10 уроков психологической тренировки. - М.: ФиС, 1987. - 62 с.
- Железняк Ю.Д. и др. Волейбол. Программа: Учебное издание / Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. - М.: Советский спорт, 2003. - 112 с.
- Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно- метод. пособие – Нижневартовск, 2001.

- Банников А.М., Костюков В.В. *Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика)*. - Краснодар, 2012.
- *Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР*. - М., 2002 (ГНП), 2004 (УТТ), 2006 (ГСС).
- *Волейбол* / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2010.
- *Основы управления подготовкой юных спортсменов* / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 2012.
- *Система подготовки спортивного резерва*. - М., 2019.
- Слупский Л.Н. *«Волейбол: игра связующего»*. М.: «ФК и С», 2014 г.
- *Современная система спортивной подготовки* / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2005.
- Фурманов А.Г. *«Начальное обучение волейболистов»*. Минск, Изд. «Беларусь», 2016 г.
- Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. *«Волейбол»*. Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013 г.
- Эйнгорн А.Н. *«500 упражнений для волейболиста»*. М.: «ФК и С», 1999 г.

Список литературы для родителей и учащихся:

- Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. *Юный волейболист*. - М.: Физическая культура и спорт, 1979. - 231 с.
- Железняк Ю.Д. *120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих*. - М.: Физкультура и спорт, 1965.
- Эйнгорн А. Н. *500 упражнений для волейболистов*. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
- *Волейбол. Спортивная энциклопедия*. Эксмо. 2014.
- Гамова. Е. *Волейбол продолжается*. Эксмо. 2017.
- Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В., *Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейство*. Спорт. 2019.
- Клещев Ю.Н. *Юный волейболист*. М.: Физкультура и спорт. 2019.
- Макаров К.К. *Техника современного волейбола*. ИФКСиТ СТУ 2013.
- *Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России-15-е издание*. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2015. 144 с.
- Тертычная В., Тертычный А. *Волейбол для 12-13 летних* Новосибирский государственный технический университет. 2018.
- *Теория и практика. Волейбол. Учебник*. Изд. Спорт. 2019
- Фурманов А.Г. *Волейбол на лужайке, в парке, во дворе*. М.: Физкультура и спорт. 1982.
- Фомин Е.В., Булыкин Л.В. *Волейбол в школе*. Спорт. 2015.
- Фомин Е.В., Булыкина Л.В., Силаева Л.В. *Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов*. Спорт. 2018.

Использованные Интернет-ресурсы

- <http://www.volley.ru/documents/466/p1/2503/>
- <http://www.volley.ru/documents/466/p1/2435/>
- <http://www.volley.ru/pages/25/>
- <http://www.volley.ru/pages/497/>

- <http://www.volley.ru/documents/497/p1/688/>
- <http://www.volley.ru/documents/497/p1/1077/>
- <https://volleyflyball.ru>
- <https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-volleybol-526681.html>
- <http://www.volley.ru/>
- <https://tvou-volleyball.ru/category/obuchenie/>
- <https://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

Приложения

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

Таблица10

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
2			Правила игры. Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
3			Правила игры. Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
4			Правила игры. Теоретическое занятие	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
5			Правила игры. Теоретическое занятие	2	Теория	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль

6			Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
7			Правила игры. Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
8			Верхняя прямая передача мяча в парах	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
9			Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
10			Теоретическое занятие по правилам игры.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
11			Теоретическое занятие по правилам игры.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
12			Учебно-тренировочная	2	Теория,	Спортивный	Текущий

			игра в волейбол		практика	зал, спортивная площадка	контроль
13			Совершенствовать стойку игрока в волейболе	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
14			Совершенствовать стойку игрока в волейболе	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
15			Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
16			ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль

17			Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
18			Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
19			Совершенствование верхней прямой передачи.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
20			Инструктаж ТБ.2 Совершенствование верхней прямой передачи	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
21			Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
22			Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
23			Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
24			Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
25			Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
26			Верхняя передача мяча в	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль

			парах, нижняя подача.		практика	зал	контроль
27			Стойка игрока. Передвижение в стойке.	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
28			Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
29			Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль

30			Передвижение в стойке в волейболе.	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
31			Остановка прыжком. мячом и без мяча.	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
32			Остановка прыжком. мячом и без мяча.	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
33			Правила игры в волейбол.	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
34			Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
35			Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
36			Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
37			Передача мяча в парах в тройках	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
38			Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль

39			Верхняя прямая подача.	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
40			Нижняя подача в волейболе.	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
41			Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
42			Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
43			Верхняя прямая подача.	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
44			Нижняя подача в волейболе.	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
45			Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
46			Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
47			Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
48			Закрепление навыков игры в волейбол	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
49			Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
50			Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
51			Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
52			Обучение нижнему приему	2	Теория,	Спортивный зал	Текущий

			волейбольного мяча		практика		контроль
--	--	--	--------------------	--	----------	--	----------

			Учебно-тренировочная игра в волейбол.				
53			Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
54			Закрепление навыков игры волейбол	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
55			Обучение верхнему приему волейбольного мяча	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
56			Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
57			Закрепление навыков поддачи	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
58			Закрепление навыков поддачи	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
59			Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
60			Закрепление навыков приема мяча по одному через сетку	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
61			Закрепление навыков приема мяча по одному через сетку	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
62			Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная	Текущий контроль

						площадка	
63			Обучение приему мяча в парах или тройках	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
64			Обучение приему мяча в парах или тройках	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль

65			Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
66			Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
67			Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
68			Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
69			Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
70			Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
71			Учебно-тренировочная игра в волейбол. Сдача нормативов	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
72			Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
Итого				144			

Календарно-тематическое планирование 2,3 -го

года обучения

Таблица 1

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количе ство часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Инструкция по технике безопасности. Действующие правила игры волейбол.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
2			Действующие правила	2	Теория,	Спортивный	Текущий

			игры волейбол. Основные стойки и перемещения волейболиста.		практика	зал, спортивная площадка	контроль
3			Остановки волейболиста. Стойки и перемещения	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
4			Бег на короткие дистанции. Повторный бег, бег с различными препятствиями	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
5			Прыжки в длину с места. Тройной прыжок, прыжки в высоту	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
6			Метание набивного мяча, теннисного мяча с разбега	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
7			Имитационные упражнения верхних и нижних передач мяча в стойке. Передача с набивным мячом в прыжке	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
8			Акробатика: кувырки вперед, назад, в группировке, перекаты, стойки на лопатках	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль

9			Спортивные и подвижные игры: Эстафеты, баскетбол, футбол.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
10			Подвижные игры: «Перестрелка», «Подвижная цель», «Невод», эстафеты с элементами волейбола.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
11			Бег с остановками и с изменением направления, «челночный бег», тоже с набивными мячами	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
12			Прыжки со скакалкой, лазание по канату	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
13			Упражнения с гантелями, упражнения с резиной, упражнения со скамейкой.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
14			Бег и кроссовая подготовка 500-1000 м	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль

						площадка	
15			Бег приставными шагами, спиной вперед, с поворотами на 360 градусов, ускорение	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
16			Имитационные упражнения: Передачи верхние и нижние в стойке. Передачи с набивным мячом в прыжке.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
17			Имитационные упражнения с мячом и Без мяча нападающего удара в прыжке, В парах через	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль

			сетку				
18			Верхняя передача мяча над собой, на месте и после смещения, с подбрасывание партнера, передача мяча в парах и тройках	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
19			Верхняя передача в стену, с изменение высоты и расстояния, на месте и с перемещением вправо и влево	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
20			Инструктаж ТБ. Верхняя передача мяча в парах, над собой и партнеру, в тройках 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
21			Верхняя передача мяча в прыжке у стенки, с набрасывание партнера, через сетку отбирание мяча кулаком в прыжке на сторону противника.	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
22			Нижняя передача мяча в стену и с набрасывания мяча партнером в парах	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
23			Нижняя передача мяча в парах, чередование верхней и нижней	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль

			передачи в парах				
--	--	--	------------------	--	--	--	--

24			Нападающий удар с места без прыжка у стенки (разовые), нападающий удар в стену с приемом надсобой снизу	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
25			Имитация нападающего удара в прыжке с одного шага, броски мяча двумя руками из-за головы в прыжке через сетку в парах	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
26			Нижняя боковая и верхняя прямая подача мяча в парах через сетку	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
27			Верхняя прямая подача в левую и правую сторону площадки	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
28			Нападающий удар через сетку с подбрасывание партнера . Нападающий удар через сетку с передачи.	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
29			Нападающий удар из зоны 4,3, 2.Верхняя прямая подача в зону 5,6,1	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
30			Нападающий удар со своего подбрасывания в зону 1,6,5,нападающий удар с передачи из зоны 4 и 2	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль

31			Одиночное блокирование нападающего удара со своего подбрасывание в парах через сетку, одиночное блокирование нападающего удара с передачи из зон 4,2	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
32			Одиночный блок в зоне 4 и 2 нападающего удара после перемещений из зоны 3	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
33			Нижняя передача мяча на точность из зон 1,6,5 в	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль

			зону 3, с последующей передачей на удар				
34			Передачи мяча сверху и снизу, в стену, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния. Стоя в сочетании с перемещениями на точность в зонах в 2,4,6,4	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
35			Прием мяча снизу в парах с перекатом на спину и в сторону на бедро.	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
36			«Обманный» нападающий удар из зоны 4 через сетку в прыжке в зону 5 с последующим приемом в падении, тоже из зоны в 2 в зону 6	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
37			Нападающий удар с переводом, одиночный	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль

			блок.				
38			Групповой блок в зоне 2,3. Страховка блокирующих.	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
39			Одиночный и групповой блок в зонах 2,4. Страховка нападающих.	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
40			Верхняя прямая подача в зону 1,6,5. Прием подачи в зону 3,с последующей передачей на удар в зоны 4,2.	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
41			Верхняя прямая подача на точность в зону 1 - 10 раз ,в зону 6 - 10 раз и в зону 5 - 10 раз	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
42			Верхняя передача мяча в прыжке вперед и назад в тройках, после поворотов на 180 градусов и 360.	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
43			Укороченная подача мяча с приемом в	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль

			падении в зону 3.				
44			Взаимодействие игроков передней и задней линии.	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
45			Нападающий удар через сетку из зоны 3 после приема с подачи	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
46			Групповое блокирование в зоне 4,3,2 после нападающего удара	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль

47			Страховка одиночного и группового блока, а также нападающих в зонах 4,3,2	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
48			Взаимодействие нападающего и пасующего, а также пасующего и защитника	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
49			Верхняя прямая подача в зоны 1,5,6 с последующим приемом, и нападении по линии	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
50			О.Ф.П. Упражнения на силу мышц плечевого пояса, мышц спины и брюшного пресса.	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
51			Чередование силовой и укороченной подачи на точность (попасть в гимнастический мат). Задание - максимальное количество попаданий.	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
52			Инструктаж по ТБ. Нападающие удары из зоны 4,3,2, на точность, в зоны 5-1 по диагонали.	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
53			Переключение нападающего удара на страховку и самостраховку.	2	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
54			Нападающий удар 4 по 4 и 2 по 2, а также по линии.	22	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
55			Нападающий удар из зоны	2	Теория,	Спортивный	Текущий

			4 после защитных действий		практика	зал, спортивная площадка	контроль
56			Упражнения в тройках с двумя мячами на развитие координационных способностей	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
57			Индивидуальные тактические действия. Выбор места для выполнения второй передачи. Выбор места для подачи.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
58			Выбор места и способы нападающего удара через сетку	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
59			Имитация второй передачи, обман, и скидки.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
60			Взаимодействия игроков передней и задней линии при нападении	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
61			Взаимодействия игроков передней и задней линии в защитных действиях	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
62			Выбор места и чередование способов подачи: силовая, укороченная, подача ближе к боковой линии, подача в слабого игрока в приеме.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
63			Подача в место выхода связующего игрока со второй линии.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
64			Подача на точность в матив углы 1 и 5 зоны.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль

						площадка	
65			Тактика нападающего удара: через слабейшего блокирующего и низкорослого игрока, на разрыве блока.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
66			Тактика нападающего удара «блок- аут», скидки за блок в пустое место.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль

67			Отработка взаимодействия игроков нападения и связующего игрока.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
68			Отработка взаимодействия игроков нападения и линии защиты	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
69			Тактика нападения с задней линии из зоны 6.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
70			Тактика планирующей подачи и подачи в прыжке по зонам.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
71			Тактика взаимодействия нападающего игрока 3 зоны и связующего. Сдача нормативов	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
72			Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
Итого				144			

Приложение 2

Подвижные игры

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Педагог называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Обучающиеся строятся в шеренгу, либо колонну. Педагог показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а обучающиеся должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Обучающиеся делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Педагог произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Педагог называет любой цветок (зверя, птицу). Обучающиеся игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не

успел занять свободное место.

«Удочка». Обучающиеся становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Обучающиеся распределяются на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их ногами проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу педагога «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывает та, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин.

– другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит педагог. Он называет первый день недели: понедельник. Обучающиеся один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают обучающиеся, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Обучающиеся строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Игроки из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Обучающиеся строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их ногами проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Игроки, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в

водящего нельзя заступать за линию круга.

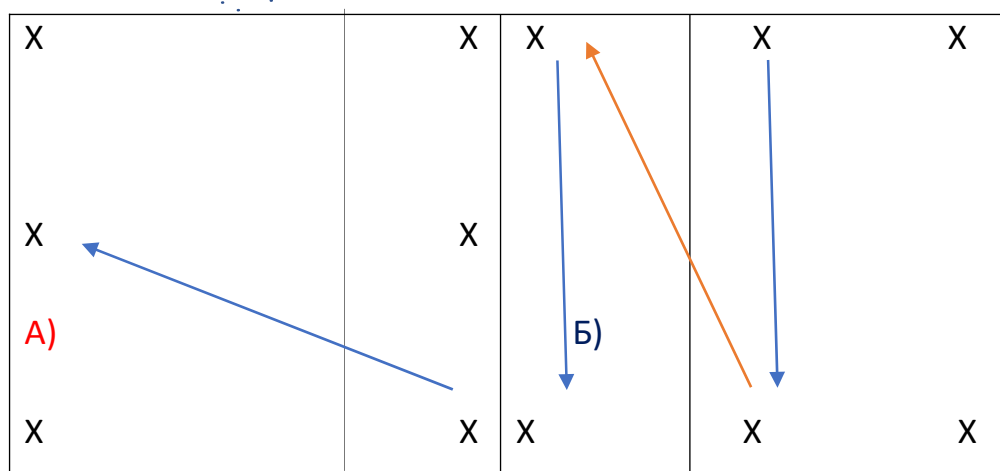
«Вращение обручей». Обучающиеся располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу педагога они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, обучающиеся выполняют задание по очереди.

«На новое место». Обучающиеся строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу педагога первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»; футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Схемы специальных упражнений:



Вариант А). Из зоны 1 ускорение в зону 2 лицом вперед; из зоны 2 перемещение спиной вперед к лицевой линии зоны 6, коснуться двумя руками линии; из зоны 6 в зону 3 ускорение вперед в зону 3; из зоны 3 -перемещение спиной вперед в зону 5, коснуться двумя руками лицевой линии; из зоны 5 ускорение лицом вперед в зону 4. Далее семенящим бегом в зону 1 противоположной стороны площадки.

Вариант Б). Из зоны 1 перемещение левым боком приставными шагами в зону 5, коснуться боковой линии двумя руками; из зоны 5 перемещение правым боком приставными шагами в точку пересечения 3-х метровой и боковой линий, коснуться точки пересечения руками; перемещение вдоль 3-х метровой линии левым боком приставными шагами в точку пересечения 3-х метровой и

боковой линией, коснуться руками точки пересечения; перемещения правым боком приставными шагами в зону 2, из зоны 2 в зону 4 перемещения левым боком приставными шагами. Далее на семенящим бегом на исходную точку площадка А, зона 1.

Перемещения могут быть выполняться в высокой, средней и низкой стойке, с имитацией приема мяча снизу, передачи мяча сверху, с остановками прыжками, поворотами на 360°, с падением на правое, левое бедро, с перекатом через правое левое плечо.

X X X X



X



X

А)

Б)

X



X X

X

Вариант А) на середину отрезков между 5 и 4; 6 и 3, 1 и 2 зонами укладываются обручи. В каждом обруче по 3 волейбольных мяча (кегли, кубики, воланы, малые мячи для тенниса). Лицом к другу другу становятся игроки. По команде педагога, обучающиеся бегут к обручу, берут один предмет и возвращаются на место и так далее. Кто последний возьмет предмет тот выиграл. Затем следующая шестерка. Повторять не более 2-3 раз.

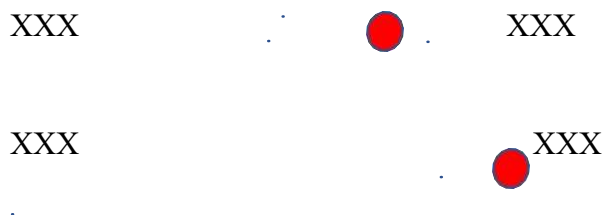
Вариант Б). в зонах 1, 2, 4, 5 становятся игроки; в зону 6 на одинаковое расстояние от всех игроков в зоне 6 лежит обруч. В обруч устанавливаются предметы 13 штук (мячи волейбольные, теннисные, кегли, кубики). По команде педагога, игроки бегут к обручу берут один предмет и несут в свой угол (зону) и так далее, пока не возьмут последний. Кто взял последний тот победил. Затем происходит смена игроков.

Навстречу через сетку.

А)



Б)



Вариант А) с каждой стороны может находиться от 3 до 5 человек. По команде педагога выполняются задания (броски мяча, передачи мяча сверху, передачи снизу) через сетку. Вариант А. игроки после передачи становятся в конец своей колонны; вариант А1, после передачи, игрок перебегает в конец колонны противоположной стороны. Можно играть на счет, команда, потерявшая мяч, получает очко. Расстояние между колоннами зависит от уровня подготовки обучающихся.

Вариант Б) упражнение тоже самое, что и вариант А, только после передачи, игрок перебегает на противоположную сторону в конец колонны и далее по кругу.

Вариант Б1. Перемещения игроков после передачи происходит на своей стороне площадке.