УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕВЕРСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 44 ИМЕНИ ГЕРОЯ ЧЕЧЕНСКОЙ ВОЙНЫ, ПОДПОЛКОВНИКА ЗРЯДНЕГО В.И.
СТАНИЦЫ СЕВЕРСКОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕВЕРСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ № 44
ст. Северской МО Северский район
«30» августа 2023г.
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ № 44
ст. Северской МО Северский район
_____Л.А. Тараненко

Приказ № ____ от 30.08.2023 г.

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

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: один год (168 ч)
Возрастная категория:11-16 лет
Состав группы: до 15 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
ID – номер программы в АИС Навигаторе: 63307

Автор-составитель:
Спирякова Екатерина Сергеевна
педагог дополнительного образования

ст. Северская
2023 г.

№	Содержание	Стр.
Раздел 1.	**Комплекс основных характеристик образования**	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Направленность и вид программы	3
1.1.2.	Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы	3
1.1.3.	Отличительные особенности программы от уже существующих	4
1.1.4.	Адресат программы	5
1.1.5.	Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы	6
1.1.6.	Формы обучения	6
1.1.7.	Особенности организации образовательного процесса	6
1.1.8.	Режим занятий	6
1.2.	Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы	7
1.2.1.	Цель программы	7
1.2.2.	Задачи программы	7
1.3.	Содержание программы	7
1.3.1.	Учебный план	7
1.3.2.	Содержание учебного плана	8
1.3.3.	Планируемые результаты	15
Раздел 2.	**Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации**	17
2.1.	Календарный учебный график программы	17
2.2.	Формы подведения итогов и аттестации	33
2.3.	Оценочные материалы	34
2.4.	Методическое обеспечение	35
2.5.	Условия реализации программы	37
2.6.	Нормативно-правовая документация	38
2.7.	Список литературы для педагога	39
2.8.	Список литературы для учащихся и родителей	40
2.9.	Интернет - ресурсы	40
Раздел 3.	**Календарный план воспитательной работы**	41
3.1.	Пояснительная записка	41
3.2.	Цели, задачи и результат воспитательной работы	41
3.3.	Календарный план воспитательной работы	42
3.4.	Оценка результативности реализации плана воспитательной работы	45
	Приложение	46

1.Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность и вид программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» реализуется по *физкультурно-спортивной направленности* и направлена на физическое воспитание ребенка средствами физической культуры.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» является модифицированной.

1.1.2. Новизна, актуальность и целесообразность программы

Обоснование новизны.

В настоящей программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Общеразвивающая программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Актуальность программы.

В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, увеличения общего объёма двигательной активности, здоровом досуге.

Данная программа предполагает развитие у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их

постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у учащихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают учащихся постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации.

Данная программа **педагогически целесообразна,** т.к. позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Данная программа дает возможность учащимся продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям. Проявление самореализации и выбора профессионального пути.

1.1.3. Отличительные особенности программы

Данная программа отличается тем, что:

- позволяет в условиях общеобразовательной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- программа ориентирована на развитие физических способностей обучающихся разных возрастных групп;

- содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному).
- каждое занятие включает в себя теоретическую и практическую часть, большая часть занятия отводится практике.

1.1.4. Адресат программы.

Программа ориентирована для разновозрастного состава учащихся 11-16 лет. В этот возрастной период закладываются ценностные ориентации, развивается личность ребенка. Время наиболее благоприятное для привития общественных норм поведения: приобретают навыки самостоятельности, умение жить в коллективе единомышленников, находить интересные решения в творчестве и спорте.

Отбор учащихся производится без специальной подготовки, требований к физическому развитию, независимо от половой принадлежности, имеющих интерес к спорту и допуск врача.

Максимальный возраст учащихся – 16 лет. Все упражнения, которые даются для овладения определенными навыками и умениями, носят игровую форму.

Программа предполагает включение в обучение детей с особыми образовательными потребностями: мотивированных или находящихся в трудной жизненной ситуации.

Группы формируются согласно Уставу учреждения и требованиям СанПиН. Количество учащихся в группе – 15 человек.

Условия приема: запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» https://р23.навигатор.дети. Зачисление в группы производится с обязательным условием: написание заявления родителями (законными представителями несовершеннолетних учащихся), подписание согласия на обработку

персональных данных. Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструкциям.

1.1.5. Уровень программы, объем и сроки реализации.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет ознакомительный уровень освоения и направлена на развитие знаний и практических навыков физической культуры и спорта (волейбол).

Дополнительная образовательная программа ознакомительного уровня «Волейбол» представляет собой учебный курс, который реализуется в течение одного года за 168 часов.

1.1.6. Формы обучения: очная. При необходимости в ходе реализации программы (или ее части) может применяться электронное обучение, дистанционные образовательные технологии.

1.1.7. Особенности организации образовательного процесса.

Планирование учебных занятий согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы, в сформированных группах детей разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения, состав группы постоянный. При реализации программы (или ее части) может применяться электронное обучение, дистанционные образовательные технологии.

1.1.8. Режим занятий

Таблица 1. Режим занятий

Год обучения	**Продолжительность занятия (часов)**	**Периодичность в неделю**	**Кол-во часов в неделю**	**Кол-во недель в году**	**Всего часов в год**
1	2	2	4	42	168
				Итого:	**168**

1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы

1.2.1. Цель программы

Программа ориентирована на овладение начальными навыками игры в волейбол через всестороннее физическое развитие.

1.2.2. Задачи программы.

Образовательные (предметные):

1.Обучить основным правилам безопасного поведения в спортивном зале.

2.Обучение основам волейбола и широкому кругу двигательных навыков.

Личностные:

1. Развивать двигательную активность детей;

2. Способствовать развитию навыков личной гигиены;

3. Способствовать развитию костно-мышечного корсета;

4. Развивать координационные возможности, умение владеть мячом и своим телом;

5. Формировать представление об игровых видах спорта.

Метапредметные:

1. Воспитывать самостоятельность и организованность;

2.Воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

1.3. Содержание программы.

1.3.1. Учебный план.

Таблица 2. Учебный план.

	Виды спорта	**Волейбол**
	Продолжительность этапа	Весь период
1.	Разделы подготовки	
1.1	Теоретическая подготовка	10
1.2	Общая физическая подготовка	40
1.3	Избранный вид спорта (волейбол)	76
1.4	Подвижные игры	24

1.5	Тактическая и психологическая подготовка	16
1.6	Контрольные испытания	2
	Общее кол-во часов в год	**168**
2.	Соревнования	Согласно календарному плану физкультурных и спортивно-массовых мероприятий
3.	Медицинское обследование	Справка

1.3.2. Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка
2. Общая физическая подготовка
3. Избранный вид спорта(волейбол)
4. Технико-тактическая подготовка
5. Подвижные игры
6. Контрольные нормативы

Раздел 1. Теоретическая подготовка – 10 часов

1. Соблюдение правил техники безопасной работы в спортивном зале и время соревнований. Знакомство с планом работы школы и группы.
2. Строение и функции организма человека. Знакомство с планом работы школы и группы.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.
4. Гигиена, питание, закаливание.
5. Режим дня. Самоконтроль объема нагрузок.
6. Профилактикатравматизма.
7. Первая доврачебная помощь при травмах.
8. Правила игры игровых видов спорта (волейбол).

Раздел 2. Общая физическая подготовка-40 часов

1. Строевые упражнения. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, приседе. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты,

размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колоны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Сгибания и разгибания рук, вращения, махи, рывки. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание руками, в сопротивлении, в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

3. Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны, повороты туловища и шеи). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, сгибание и поднимание ног с мячом, прогибания, наклоны, упражнения в парах.

4. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседание, выпады, прыжки, подскоки. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой поверхности, выпады, подскоки. Приведение и махи ногой в переднем, заднем, боковом направлениях. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, с ноги на ногу, на 2 ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине, из положения сидя, из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры на руки. Другие виды перекатов. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стенку (для мальчиков старше 13 лет). Кувырки. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью и самостоятельно. Переворот в сторону с места и с разбега (с 14 лет). Соединение указанных выше упражнений в не сложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменение направления и скорости. Бег с ускорением до 40 м (10-13 лет), до 50-60 м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый бег до 60 м. Повторный бег 2-3*20-30 м (10-12 лет), 2-3*30-40 м (13-14 лет), 3-4*50-60 м (15-17 лет). Бег 60 м с низкого старта (13-14 лет), 100 м (15-17 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100 м (кол-во препятствий – 4-10, в качестве препятствий – набивные мячи, скамейки, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м (10-12 лет). Бег медленный до 3 минут (мальчики 13-14 лет), до 2 минут (девочки 13-14 лет). Бег равномерный до 500 м. (15-17 лет, кроссовый бег для девушек до 3 км. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или щиты на дальность. Метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, регби, настольный теннис. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию движений. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками, бегом в различных комбинациях, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. Туристические походы.

Раздел 3. Избранный вид спорта (Волейбол) – 76 часов

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положений стойки игрока**. (Приложение)**

Раздел 4. Тактическая и психологическая подготовка-16 часов

Тактическая подготовка-12 часов

Тактика нападения:

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия: взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками 4 и 2; игроков зон 5,1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Психологическая подготовка-4 часа

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию.

1.*Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;

2) развитие процессов восприятия;

3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

5) развитие способности управлять своими эмоциями;

6) развитие волевых качеств.

1.***Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.*** В процессе тренировочной работы воспитывается характер, нравственные качества, идейная убежденность, коллективизм, мотивация положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

2.***Развитиепроцессов восприятия.*** Специфика волейбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, глазомера, точности восприятия движений, специализированных восприятий. Точность глазомера и периферического зрения находится в прямой зависимости от состояния тренированности. При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятий темных цветов утомление наступит быстрее.

Путем побора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

3.Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий волейболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключения внимания с объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

4.Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У волейболистов необходимо развивать наблюдательность – умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность- умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность- умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

5.Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональное состояние оказывает большое влияние на активность волейболистов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

6. Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств- важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание,

решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний. Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент.
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команд к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный.

Раздел 5. Подвижные игры- 24 часа

Подвижные игры используют для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. В подготовительной части занятия предпочтение отдается таким играм, которые развивают быстроту и способствуют мобилизации учащихся. Основная часть занятия включает игры, состоящие из нескольких элементов. Игры могут выполнять роль подводящих упражнений, помогающие обучению, закреплению и совершенствованию того или иного двигательного навыка, развитию или совершенствованию двигательных качеств. В заключительной части занятия для снятия мышечного напряжения и нормализации процессов возбуждения и торможения используются спокойные и малоподвижные игры.

Подвижные игры с элементами волейбола. Выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Игры: («Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку», «Пионербол»; игра в волейбол без подачи.

Раздел 6. Контрольные испытания – 2 часа **(Приложение)**

1.3.3. Планируемые результаты.

Предметные

В результате обучения учащиеся будут знать:

- Правила поведения в спортивном зале;
- Правила личной гигиены;
- О пользе занятий волейболом;
- Историю появления волейбола, основные судейские жесты, основные правила игры.

Метапредметные

будут уметь:

- Оказывать первую медицинскую помощь при ушибах и ссадинах.
- Уметь играть в основные подвижные игры.

- Уметь выполнять прием мяча снизу и сверху двумя руками на месте и после перемещения.
- Уметь выполнять верхнюю прямую подачу с шести метров от сетки.
- Уметь выполнять разбег, замах, удар по мячу и приземление.

Личностные

- Участвовать в диалоге на занятии;
- Уметь слушать и понимать педагога;
- Уметь преодолевать трудности;
- Взаимодействовать с детьми и преподавателем на занятиях по волейболу.

Способ проверки достижения результатов: комплекс диагностических методик и материалов, выявляющих динамику развития общих и физических способностей учащихся.

2. Комплекс организационно - педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

Таблица №3. Календарный учебный график

№	Тема занятия	Содержание и формы работы	Дата проведения		Всего	теория	практика	Форма аттестации
			1гр	2гр				
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Оборудование и инвентарь для занятий волейболом. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	Беседа, лекция,презентация	4.09.	05.09	2	2		Педагогическое наблюдение, текущий контроль
2	Обучение стойкам и перемещениям волейболиста	Развитие двигательных умений и навыков по средствам подвижных и спортивных игр. Научить обращению с инвентарем. Развитие физической подготовки. Отработка навыков игры	**6.09**	**08.09.**	**2**		**2**	
3	Развитие быстроты перемещений Индивидуальные игры и упражнения с мячом Подвижныеигры		**11.09**	**12.09**	**2**		**2**	
4	Закрепление стоек и перемещениям волейболиста. Индивидуальные игры и упражнения с мячом Подвижныеигры		**13.09**	**15.09**	**2**		**2**	
5	Развитие гибкости Упражнения с мячом на ловкость Подвижныеигры		**18.09**	**19.09**	**2**		**2**	
6	Развитие ловкости по средствам		**20.09**	**22.09**	**2**		**2**	

	подвижных игр Закреплениеупражнений с мячом							
7	Развитие быстроты перемещений Упражнения с мячом в парах Подвижные игры		**25.09**	**26.09**	**2**		**2**	
8	Развитие быстроты одиночного движения Упражнения с мячом в парах Подвижные игры		**27.09**	**29.09**	**2**		**2**	
9	Развитие физических качеств по средствам подвижных игр Совершенствование ранее изученных технических приемов		**02.10**	**03.10**	**2**		**2**	
10	Развитие гибкости Обучение броскам мяча снизу и сверху индивидуально		**04.10**	**06.10**	**2**		**2**	
11	Развитие ловкости Закрепление бросков мяча снизу и сверху индивидуально Подвижныеигры		**09.10**	**10.10**	**2**		**2**	
12	Развитие физических качеств по средствам подвижных игр Совершенствование ранее изученных технических элементов		**11.10**	**13.10**	**2**		**2**	
13	Развитие физических		**16.10**	**17.10**	**2**		**2**	

	качеств и способностей, необходимых для овладения навыками перемещений Изучение основной стойки волейболиста и перемещений							
14	Закрепление навыков перемещений по средствам подвижных игр Совершенствование ранее изученных технических приемов Игры с мячом		**18.10**	**20.10**	**2**		**2**	
15	Скоростные перемещения на площадке вдоль сетки. Индивидуальные игры с мячом Основы техники и тактики волейбола		**23.10**	**24.10**	**2**		**2**	
16	Правила соревнований Совершенствование упражнений с мячом	Беседа, лекция, презентация	**25.10**	**27.10**	**2**		**2**	
17	Развитие физических качеств и способностей, необходимых для овладения технических приемов Совершенствованиеупражнений с мячом	Развитие двигательных умений и навыков по средствам 2подвижных и спортивных игр. Научить обращению с инвентарем. Развитие	**30.10**	**31.10**	**2**		**2**	
18	Развитие быстроты движения и прыгучести.		**01.11**	**03.11**	**2**		**2**	

	Закрепление способов перемещений	физической подготовки. Отработка навыков игры						
19	Техника защиты (действия без мяча)		**06.11**	**07.11**	**2**		**2**	
20	Развитие физических качеств в рамках структуры изучаемых технических приемов Обучение передачи мяча сверху двумя руками Подвижные игры для закрепления передачи мяча		**08.11**	**10.11**	**2**		**2**	
21	Развитие физических качеств в рамках структуры изучаемых технических приемов Закрепление передачи мяча индивидуально Подвижные игры, используя передачу мяча		**13.11**	**14.11**	**2**		**2**	
22	Развитие ловкости Закрепление ранее изученных технических приемов Чередование различных упражнений на быстроту (между собой)		**15.11**	**17.11**	**2**		**2**	
23	Гигиена, закаливание, питание и режим Индивидуальные упражнения с мячом.	Презентация, беседа, лекция	**20.11**	**21.11**	**2**		**2**	
24	Развитие физических	Развитие	**22.11**	**24.11**	**2**		**2**	

	качеств по средствам подвижных игр Игры, включающие броски, ловлю и передачу мяча партнеру	двигательных умений и навыков по средствам подвижных и спортивных игр. Научить обращению с инвентарем. Развитие физической подготовки. Отработка навыков игры						
25	Формирование разнообразных двигательных навыков Подводящие подвижные игры к игре в волейбол		**27.11**	**28.11**	**2**		**2**	
26	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений.		**29.11**	**01.12**	**2**		**2**	
27	Развитие физических качеств по средствам подвижных игр Совершенствование ранее изученных технических приемов		**04.12**	**05.12**	**2**		**2**	
28	Развитие физических качеств по средствам подвижных игр Игра в пионербол, используя полученные навыки и умения		**06.12**	**08.12**	**2**		**2**	
29	Развитие физических качеств в рамках структуры изучаемых технических приемов Учебно-тренировочная		**11.12**	**12.12**	**2**		**2**	

	игра в волейрбол							
30	Развитие скоростно-силовых качеств Совершенствование навыка передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх параллельно сетке из зоны 3 в зону 4 Обучениеподачимяча		**13.12**	**15.12**	**2**		**2**	
31	Основы техники и тактики игры. Правила соревнований.	Презентация, беседа, лекция	**18.12**	**19.12**	**2**	**2**		
32	Развитие быстроты Совершенствование навыка чередования способов перемещений Закрепление подачимяча	Развитие двигательных умений и навыков по средствам подвижных и спортивных игр. Научить обращению с инвентарем. Развитие физической подготовки. Отработка навыков игры	**20.12**	**22.12**	**2**		**2**	
33	Развитие физических качеств в рамках структуры изучаемых технических приемов Игры в пионербол, используя подачу мяча и ранее изученные технические приемы		**25.12**	**26.12**	**2**		**2**	
34	Приобретение навыков проведения комплекса упражнений по физической подготовке Перемещения, в различных направлениях		**27.12**	**29.12**	**2**		**2**	

	используя передачу мяча сверху двумя руками Учебно-тренировочная игра в пионербол, используя ранее изученные приемы							
35	Развитие игровой выносливости Игры, включающие исполнение передачи мяча сверху двумя руками (бег, приставные шаги)		**09.01**	**09.01.**	**2**		**2**	
36	Развитие гибкости верхнего плечевого пояса Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками различными способами Учебно-тренировочная игра в пионербол, используя изученные приемы		**10.01**	**12.01**	**2**		**2**	
37	Развитие быстроты Подвижные игры подводящие к волейболу, с использованием передачи мяча сверху двумя руками Учебно-тренировочная игра в пионербол, используя изученные приемы		**15.01**	**16.01**	**2**		**2**	
38	Совершенствование		**17.01**	**19.01**	**2**		**2**	

	индивидуальных тактических действий в нападении. Нижняя и верхняя подачи по зонам Учебно-тренировочная игра в волейбол, используя изученные приемы							
39	Учебная игра. Предусматриваетс я система заданий, включающая основной программный материал		**22.01**	**23.01**	**2**		**2**	
40	Развитие ловкости Развитие скоростно-силовых качеств Передача мяча сверху двумя руками вдоль сетки		**24.01**	**26.01**	**2**		**2**	
41	Развитие специальных физических качеств по средствам подвижных игр Совершенствован ие ранее изученных технических приемов Учебно-тренировочная игра в волейбол.		**29.01**	**30.01**	**2**		**2**	
42	Развитие игровой выносливости Совершенствован ие индивидуальных тактических действий в нападении. Имитация второй		**31.01**	02.02	**2**		**2**	

	передачи мяча и обманная передача двумя руками сверху на сторону противника в опорном положении Упражнения для 2-3-х игроков, на тренировку исполнения передачи мяча сверху двумя руками							
43	Развитие игровой выносливости Совершенствование командных тактических действий в защите. Расположение игроков при приеме подач различными способами – вторую передачу выполняет игрок 2 и 3 зон поочередно		**05.02**	**06.02**	**2**		**2**	
44	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях		**07.02**	**09.02**	**2**		**2**	
45	Развитие физических качеств и способностей, необходимых для овладения навыками приема мяча Обучение приему мяча снизу двумя		**12.02**	**13.02**	**2**		**2**	

	руками Учебно-тренировочная игра в пионербол. Ввод мяча в игру используя изученный технический элемент							
46	Развитие быстроты перемещений Обучение приему мяча снизу двумя руками Учебно-тренировочная игра в волейбол, используя изученные приемы		**14.02**	**16.02**	**2**		**2**	
47	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приема и передачи.		**19.02**	**20.02**	**2**		**2**	
48	Развитие быстроты Совершенствование навыка чередования способов перемещений Совершенствование навыка передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх параллельно сетке и через сетку на точность вверх-назад из зоны 3 в зону 2 Совершенствование групповых тактических		**21.02**	**23.02**	**2**		**2**	

	действий: подача-прием Учебно-тренировочная игра							
49	Изучение нападающего удара (разбег, движение рук, толчок, прыжок) Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения прямым нападающим ударом Учебнаяигра в волейбол		**26.02**	**27.02**	**2**		**2**	
50	Совершенствование навыка передачи мяча сверху двумя руками, выполняемой после перемещения Нападающий удар по подвешенному мячу Подвижная игра «Два мяча»		**28.02**	**01.03**	**2**		**2**	
51	Закрепление нападающего удара. Нападение через низкую сетку Учебнаяигра в волейбол		**04.03**	**05.03**	**2**		**2**	
52	Приобретение навыков проведения		**06.03**	**07.03**	**2**		**2**	

	комплексов упражнений различной направленности по физической и технической подготовке Учебно-тренировочная игра							
53	Двухсторонние игры, включающие исполнение передачи мяча сверху двумя руками и нападающего удара		**11.03**	**12.03**	**2**		**2**	
54	Двухсторонние игры, включающие исполнение передачи мяча сверху двумя руками и нападающего удара		**13.03**	**15.03**	**2**		**2**	
55	Развитие игровой выносливости Совершенствование приема мяча снизу двумя руками		**18.03**	**19.03**	**2**		**2**	

56	Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Выбор места при приеме мяча после нападающего удара Двухсторонние игры, включающие исполнение передачи мяча сверху двумя руками и нападающего удара		**20.03**	**22.03**	**2**		**2**	
57	Совершенствование навыков стабильного приема подачи Совершенствование навыков выполнения нападающего удара с передачи партнера Учебно-тренировочная игра		**25.03**	**26.03**	**2**		**2**	
58	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных и командных действий в нападении, защите, защите-нападении		**27.03**	**29.03**	**2**		**2**	
59	Развитие быстроты двигательной реакции и быстроты отдельных		**01.04**	**02.04**	**2**		**2**	

	движений Учебно-тренировочная игра							
60	Развитие быстроты перемещений и скоростной (аэробной) выносливости Учебно-тренировочная игра		**03.04**	**05.04**	**2**		**2**	
61	Двухсторонние игры, включающие исполнение передачи мяча сверху двумя руками и нападающего удара		**08.04**	**09.04**	**2**		**2**	
62	Упражнения для 2-3-х игроков, на тренировку исполнения передачи мяча сверху двумя руками Учебно-тренировочная игра		**10.04**	**12.04**	**2**		**2**	
63	Развитие быстроты перемещений и совершенствование техники передачи и приема мяча Учебно-тренировочная игра		**15.04**	**16.04**	**2**		**2**	
64	Совершенствование ранее изученных технических приемов Учебно-тренировочная игра		**17.04**	**19.04**	**2**		**2**	
65	Профилактика травматизма Правила	Презентация, беседа, лекция	**22.04**	**23.04**	**2**	**2**		

	соревнований							
66	Совершенствование навыков выполнения нападающего удара с передачи партнера Учебно-тренировочная игра	Развитие двигательных умений и навыков по средствам подвижных и спортивных игр. Научить обращению с инвентарем. Развитие физической подготовки. Отработка навыков игры	**24.04**	**26.04**	**2**		**2**	
67	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование ранее изученных технических приемов Учебно-тренировочная игра		**29.04**	**30.04**	**2**		**2**	
68	Развитие координационных способностейУчебно-тренировочная игра		**06.05**	**03.05**	**2**		**2**	
69	Отработка навыков подача-прием Учебно-тренировочная игра		**08.05**	**07.05**	**2**		**2**	
70	Выполнение защитных действий. ОФП		**13.05**	**10.05**	**2**		**2**	
71	Совершенствование ранее изученных технических приемов Учебно-тренировочная игра		**15.05**	**14.05**	**2**		**2**	
72	Профилактика травматизма и оказание первой медицинской помощи	Презентация, беседа, лекция	**20.05**	**17.05**	**2**	**2**		
73	Учебно-тренировочная игра ОФП	Развитие двигательных умений и навыков по средствам	**22.05**	**21.05**	**2**		**2**	
74	Упражнения для		**27.05**	**24.05**	**2**		**2**	

	развития качеств, необходимых при блокировании Обучение блокированию на месте	подвижных и спортивных игр. Научить обращению с инвентарем. Развитие физической подготовки. Отработка навыков игры						
75	Упражнения для развития прыгучести Закрепление блокирования на месте Учебно-тренировочная игра		**29.05**	**28.05**	**2**		**2**	
76	Развитие навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий. Обучение блокированию после перемещения Учебно-тренировочная игра		**03.06**	**31.05**	**2**		**2**	
77	Упражнения с резиновыми амортизаторами Закрепление блокирования Учебно-тренировочная игра		**05.06**	**04.06**	**2**		**2**	
78	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Правила соревнований	Беседа, лекция, презентация	**10.06**	**07.06**	**2**	**2**		
79	Совершенствование блокирования Учебно-тренировочная игра	Развитие двигательных умений и навыков по средствам подвижных и спортивных игр. Научить обращению	**11.06**	**11.06**	**2**		**2**	
80	Круговая тренировка		**17.06**	**14.06**	**2**		**2**	

		с инвентарем. Развитие физической подготовки. Отработка навыков игры						
81	Развитие верхнего плечевого пояса Чередование способов подач Учебно-тренировочная игра	Упражнения с набивными мячами	**19.06**	**18.06**	**2**		**2**	
82	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара	Развитие двигательных умений и навыков по средствам подвижных и спортивных игр. Научить обращению с инвентарем. Развитие физической подготовки. Отработка навыков игры	**24.06**	**21.06**	**2**		**2**	
83	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях Учебно-тренировочная игра		**26.06**	**25.06**	**2**		**2**	
84	Контрольные нормативы		**28.06**	**28.06**	**2**		**2**	
	ИТОГО				**168**	**10**	**158**	

2.2. Формы подведения итогов и аттестации.

1. Формы отслеживания образовательных результатов: беседа, наблюдение, соревнования, открытые и итоговые занятия, входная диагностика, итоговая и промежуточная аттестация.

2. **Формы фиксации образовательных результатов:** грамоты, дипломы, протоколы диагностики, оценочные листы, фото, отзывы родителей и педагогов.

3. **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** соревнования, праздники, выступления на мероприятиях, отчёты, открытые занятия, промежуточная и итоговая аттестация.

Таблица №4. Подведение итогов/аттестация

Время проведения	**Цель проведения**	**Формы контроля**
Входная диагностика. В начале учебного года (с занесением результатов в диагностическую карту)	Определение уровня развития способностей к спортивной деятельности	Беседа, опрос, тестирование
Текущий контроль. В течение учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение активности и заинтересованности в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, устный опрос. Самостоятельная работа
Итоговая аттестация. В конце учебного года (с занесением результатов в диагностическую карту)	Определение изменения уровня развития детей, их физических способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения. Выявление уровня сформированности познавательной мотивации у обучающихся	Открытое занятие, самостоятельная работа, диагностические игры, тестирование.

2.3 Оценочные материалы (*Приложение №1*)

Перечень диагностических методик, критерии промежуточной и итоговой аттестации.

2.4. Методическое обеспечение программы.

В соответствии с возрастными особенностями детей, а также различным темпом обучения учащихся используется определенные формы и методы занятий в объединении.

На занятиях используется групповая и индивидуальная работа под руководством педагога. В этих условиях педагог в доступной форме объясняет, что и как надо делать, учащиеся выполняют задания. Занятие состоит из теоретической и практической частей.

Одним из непременных условий успешной реализации курса является разнообразие форм и видов работы, которые способствуют развитию творческих возможностей учащихся, ставя их в позицию активных участников. С целью создания условий для самореализации детей используется:

- включение в занятия игровых элементов, стимулирующих инициативу и активность детей;

- создание благоприятных диалоговых социально-психологических условий для свободного межличностного общения;

-моральное поощрение инициативы и творчества;

-продуманное сочетание индивидуальных, групповых и коллективных форм деятельности;

-регулирование активности и отдыха (расслабления).

Данная программа предусматривает обучению ребят: различным подвижным играм и волейболу, личной гигиене, первой медицинской помощи пострадавшему. Важно воспитать у ребят сознание того, что к каждой игре необходимо тщательно готовиться им самим, дружно вместе. Надо чтобы они поняли, что хорошая игра может получиться только у хороших игроков – умелых и трудолюбивых. Главное внимание руководитель должен уделять практической работе коллектива по подготовке игр. Подготовка игр

включает изучение и разработка правил и тактики игры, распределение позиций, организационную подготовку. Также руководитель должен быть готов настроить детей к преодолению любых трудностей и решений, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу. Практические занятия и тренировки надо выстроить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно, очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать в команде и индивидуально.

Поощряется смелость и проявление фантазии, предоставляя детям как можно больше самостоятельность, руководитель объединения 1 года обучения должен направлять творческую деятельность учащихся, помогая им выполнить поставленную задачу.

Самостоятельное выполнение работ становится основным на последнем этапе обучения в объединении. Педагог выступает в роли консультанта. На последнем этапе больше внимание уделяется профессиональной ориентации детей.

Алгоритм учебного занятия

Таблица №5. Алгоритм учебного занятия

Название этапа	**Содержание деятельности педагога**	**Содержание деятельности обучающегося**	**Результат**
Вводная часть занятия	Приветствие. Проверка посещаемости. Проверка готовности необходимых материалов. Напоминание ТБ. Сообщение темы и цели занятия.	Настраиваются на занятие	Целеполагание. Организация внимания. Эмоциональный настрой на восприятие, готовность к занятию

Основная часть занятия	В соответствии с планом и программой деятельности педагога. Наблюдает за исполнением, делает замечания Сообщение и показ нового или закрепление (совершенствование) пройденного материала. Наблюдает за исполнение, корректирует	Выполняют задания педагога	Грамотное выполнение образца, формирование творческих навыков Усвоение нового, закрепление или совершенствование ранее изученных материалов
Заключительная часть	Подведение итогов занятия. Анализ положительных результатов, затруднений. Поощрение учащегося, акцент на каждом удачном примере выполненного упражнения, рекомендации. Благодарит за занятие.	Слушают педагога. Участвуют в анализе урока	Задачи занятия выполнены. Дана мотивация на обучение. Создана ситуация успеха

2.5. Условия реализации программы

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» необходимо материально-техническое обеспечение:

Таблица №6. Материально-техническое обеспечение

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2.	Мяч волейбольный	штук	20
3.	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
4.	Скакалка гимнастическая	штук	20
5.	Барьер легкоатлетический	штук	20
6.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
7.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
8.	Корзина для мячей	штук	2
9.	Мяч теннисный	штук	20
10.	Мяч футбольный	штук	2

11.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
12.	Скамейка гимнастическая	штук	6
13.	Утяжелитель для ног	комплект	20
14.	Утяжелитель для рук	комплект	20
15.	Эспандер резиновый ленточный	штук	20
16.	Мяч на амортизаторах	штук	2
17.	Ласты для блокирования	пары	4
18.	Табло для ведения счёта	штук	1
19.	Измеритель высоты сетки	штук	1
20.	Мяч баскетбольный	штук	10
21.	Мяч гандбольный	штук	10

Кадровое обеспечение:

В реализации программы участвует педагог дополнительного образования – КМС Спирякова Екатерина Сергеевна

2.6. Нормативно - правовая документация.

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с изменениями и дополнениями)
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года: Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации

и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам...».

- Национальный проект «Образование» утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018г. №16.)
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. N ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций".
- Федеральный проект "Успех каждого ребенка"
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 №467)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18.12.2015 № 09-3242.
- Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04.
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 44 имени Героя Чеченской войны, подполковника Зряднего В.И. ст. Северской, 2023г.

2.7. Список литературы для педагога.

1. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 1994. – 352 стр.

2.Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Этапы спортивно-оздоровительной, начальной подготовки, учебно-тренировочный. М-2004г.

3.Волейбол: Учебник для вузов/Под общ.ред. А.В.Беляев, М.В.Савина. – 3-е изд.перераб. и доп. – М.:Физкультура и спорт, 2006.-360с., ил.

4.Ю.Д.Железняк, В.А.Кунянский, А.В.Чачин. Волейбол: методические пособие по обучению игре.М-2005г.

5.В.В.Рыцаев. Волейбол. Попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов.М-2005г.

6.Б.Л.Виера, Б.Д.Фергюсон. Практическое руководство для начинающих. Волейбол: шаги к успеху.М-2004г.

2.8. Список литературы для учащихся и родителей.

1. Ахмеров Э.К, Бобрович Э.И.- Спортивные и подвижные игры в школе.- М.: Просвещение. 2000г.

2. Погадаев Г.И. – Настольная книга физической культуры. Издательство «Физкультура и спорт» 2000г.

3. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» М.: «Школа пресс» 2004г.

4. Талага Е.Э. Энциклопедия физических упражнений. -М.: Физкультура и спорт-2002г.

2.9 Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации – http://www.minsport.gov.ru.

2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края – http://www.kubansport.ru.

3. Федерация спортивной акробатики России –http://acrobatica-russia.ru/

4. Международная федерация гимнастики – www.fig-gymnastics.com.

5. Российское антидопинговое агентство – http://www.rusada.ru.

6. Всемирное антидопинговое агентство – http://www.wada-ama.org.

7. Олимпийский комитет России – http://www.roc.ru.

8. Международный олимпийский комитет – http://www.olympic.org.

3. Календарный план воспитательной работы

3.1. Пояснительная записка

3.2. Цели, задачи и результат воспитательной работы

Цель:

- создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

Ожидаемые результаты:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

3.3. Календарный план воспитательной работы

Таблица №7. Календарный план воспитательной работы

№п/п	Форма проведения	Название мероприятия	Дата проведения
Модуль 1. Воспитание на учебном занятии			
1	Дискуссии	Составление и утверждение расписания учебных занятий	До 15 сентября
2	Дискуссии	Экспертиза качества ДООП	В течение года
3	Дискуссии	Реализация воспитательного компонента ДООП	В течение года
4	Дискуссии	Проведение комплексного контроля качества образовательного процесса	Март 2024
5	Дискуссии	Презентация педагогического опыта на различных уровнях	В течение года
Модуль 2. Воспитание в детском объединении			
1	Беседа	Инструктаж по технике безопасности	сентябрь
2	Соревнования	Тематическая неделя здоровья	апрель
3	Дискуссии	Открытый конкурс видеороликов «То, что дорого»	Март-апрель
4	Беседа	Беседы о здоровьесбережении согласно учебнотематическому планированию ДООП различной направленности	В течение года
5	Пресс-турнир	Календарный тематический праздник «Масленица -2024». История. Обряды. Обычаи.	февраль
6	Пресс-турнир	Календарный праздник «Зеленая троица». История. Обряды. Обычаи.	июнь
7	Поход	День именинника	В течение года
8	Соревнования	Спортивно-массовые мероприятия, посвященные Дням воинской славы в России	Декабрь, январь, февраль, май

9	Соревнования	Спортивно-массовые мероприятия, посвященные Дню Победы	Апрель-май
10	Игра-викторина	Привлечение обучающихся к участию в интеллектуальных мероприятиях и конкурсах, в том числе в дистанционном формате	В течение года
Модуль 3. Ключевые культурно-образовательные события			
1	Соревнования	Цикл мероприятий, посвящённых Дню Учителя, и Дню Пожилого человека для педагогов, родителей, детей. Виртуальный портрет «Педагоги с открытым сердцем»	29.09-10.10.2023
2	Соревнования	Цикл мероприятий, посвященных Дню Матери для обучающихся	20.10-26.11.2023
3	Соревнования	Дню Конституции посвящается Виртуальная викторина «Конституция – закон жизни!»	06.12-12.12.2023
4	Соревнования	Фестиваль зимних игра народов проживающих в России «Зимнее забавы»	09.01-28.01.2023
5	Викторина	К 81-летию разгрома фашистских войск в Сталинградской битве. Онлай-викторина «Непобежденный город!»	02.02.2024
6	Викторина	Цикл мероприятий «Он сказал: «Поехали!», посвященный Дню авиации и космонавтики.	12.04.2023
7	Выставка	Выставка фотографий ветеранов Великой отечественной войны и тружеников тыла, родственников обучающихся и педагогов «Бессмертный полк»	27.04-10.05.2023
8	Культпоход	Выставка рисунков «О подвигах, о доблести, о славе!»	02.05-15.05.2023

9	Дискуссия	Акция «Внуки по переписке»	02.05-05.05.2023
10	Соревнования	Игровая программа «Ура! Лето!»	03.06.2023
11	Соревнования	Цикл программ для детей на досуговой площадке «Лето радостью согрето» (по отдельному плану)	июнь
Модуль 4. Взаимодействие с родителями			
1		Организационное собрание	Сентябрь
2	Индивидуальные беседы	Консультирование родителей обучающихся по актуальным вопросам обучения, воспитания и личностного развития детей	В течение года по необходимости
3	Просмотр	Открытые учебные занятия для родительской общественности	В течение года по необходимости
4	Индивидуальные беседы	Информирование родителей посредством сайта образовательной организации, социальных сетей, мессенджеров	В течение года по необходимости
5	Дискуссия	Тематические родительские собрания	В течение года по необходимости
6	Дискуссия	Итоговое родительское собрание	июнь
Модуль 5. Наставничество и тьюторство			
1	Лекция	Мониторинг остаточных знаний	1-8.09.2023
2	Соревнования	Участие в спортивно-массовых мероприятиях районного и краевого уровня	В течение года
Модуль 6. «Профессиональное самоопределение»			
1	Беседа	«Славься, труд!»	В течение года
2	Анкетирование	«Выявление профессиональной направленности»	декабрь
3	Конкурс рисунков	«Кем я хочу быть?»	февраль
4	Беседа	«Куда пойти учиться?»	март
5	Консультация	Индивидуальные консультации по профессионального определению	
6	Самоуправление	День самоуправления	октябрь

7	Дискуссия	Проведение профоориентационной работы в рамках месячника профориентации	апрель
8	Лекции	Организация и проведение «Классных встреч» с представителями разных профессий	В течение года
9	Лекции	Мероприятия антикоррупционной направленности	В течение года
10	Лекции	Уроки финансовой грамотности	В течение года
11	Экскурсия	Организация экскурсий на предприятия	В течение года

3.4. Оценка результативности реализации плана воспитательной работы

Таблица №8. Оценка результативности реализации плана воспитательной работы

Результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся	**Форма проведения**	**название**	**Сроки проведения**
	Входная диагностика	Диагностика для изучения детского коллектива	Сентябрь
	Анкетирование	Анкета по изучению потребностей и интересов детей	Ноябрь
	Мониторинг	Мониторинг уровня удовлетворенности образовательным процессом в объединении	Апрель
	Игровые методики	Выявление лидера в детском коллективе	Сентябрь
	тестирование	«Карта интересов».	март

Приложение № 1

Оценочные материалы.

1.Диагностическая карта

промежуточной (итоговой) оценки усвоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

Уровень программы_____

Ф.И.О. педагога доп.образования

_____

Год обучения_____ № группы_____

Дата проведения_____

№ п/п	Ф.И. учащихся	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка						Средний балл
		Теоретическизнания		Практическиеумения и навыки						

Высокий уровень - 5 балла

Средний уровень – 3-4 балла

Низкий уровень – 1-2 баллов

2.Протокол результатов

промежуточной (итоговой) аттестации учащихся

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Волейбол»

Уровень программы _____

Ф.И.О. педагога _____

№ группы	Год обучения	Дата и форма проведения	Количество детей принявших участие в аттестации	Результаты и показатели усвоения программы (за первое полугодие или год (внутри уровня реализации)		
				низкий уровень (чел., %)	средний уровень (чел., %)	высокий уровень (чел., %)
1						
2						
3						
….						

Средний результат по всем группам:

Низкий уровень (чел., %) - _____

Средний уровень (чел., %) - _____

Высокий уровень (чел., %) - _____

Подпись педагога _____

К протоколу прилагаются диагностические карты промежуточной (итоговой) оценки усвоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

3.Контрольные нормативы

Таблица №9. Контрольные нормативы

Виды испытаний	**7-8 лет**		**9-11 лет**		**12-14 лет**		**15-17 лет**	
	мальчики	**девочки**	**мальчики**	**девочки**	**мальчики**	**Девочки**	**мальчики**	**девочки**
Подтягивание	1	-	3	-	6	-	10	-
Отжимание от пола	-	4	-	10	-	13	-	15
Бег 30 м	6,6	6,9	-	-	-	-	-	-
Бег 60 м	-	-	13,3	13,9	9,9	10,4	-	-
Бег 100 м	-	-	-	-	-	-	14,5	17,9
Прыжок в длину с места	120 см	115 см	155 см	140 см	160 см	150 см	180 см	160 см
Челночный бег 3*10 м(с)	10	9,8	9,8	9,6	9,6	9,4	9,0	9,2
Прыжки через скакалку (1 мин/кол-во)	50	60	70	80	80	90	90	100
Метание набивного мяча 1 кг. двумя руками из-за головы, сидя (м)	4,0	3,0	5,5	3,5	6,0	4,0	6,5	4,5
Прыжок вверх (см)	30	25	35	30	38	32	40	35

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Учащиеся ориентируется в программе с помощью педагога, практическую часть работы выполняют с помощью педагога	Учащиеся ориентируется в программе самостоятельно. Практическую часть работы выполняют с незначительной помощью педагога	Учащиеся ориентируется в программе самостоятельно. Знают все изученные игры и умеют их использовать. Практическую часть работы выполняют самостоятельно

4.Технические требования к оценке знаний

Техника передвижений. Передвижения выполняются в виде ходьбы, бега, скачков, выпадов. Но, прежде чем выполнить тот или иной прием игры, волейболист должен принять определенную стойку или положение, обеспечивающее возможность своевременного выполнения необходимого движения.

По степени сгибания ног в коленных и тазобедренных суставах различают три вида стоек: высокую, среднюю и низкую. Находясь в определенной стойке, волейболист иногда стоит неподвижно или же незначительно передвигается переступанием из стороны в сторону, перенося массу тела с одной ноги на другую. Исходя из предшествующего движения, стойки имеют некоторые особенности. Например, стойка игрока, готовящегося к выполнению подачи, отличается от стойки игрока, готовящегося к блокированию.

Ходьба выполняется обычным, двойным, пригибным и приставным шагом. Для бега характерны стартовые ускорения и резкие изменения направления с последующими остановками. Последний шаг при этом выполняется стопорящим движением. При приеме мяча, летящего несколько в стороне, волейболист может сделать выпад. Более быстрым способом передвижения на небольшое расстояние является скачок, который применяется в большей степени при защитных действиях.

Подачи. В волейболе применяются такие подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая, верхняя прямая в прыжке.

Нижняя прямая подача выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки поддерживают мяч снизу. Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх-вперед на расстояние вытянутой руки. Удар выполняется встречным движением правой руки снизу-вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую

ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются (рис.3).

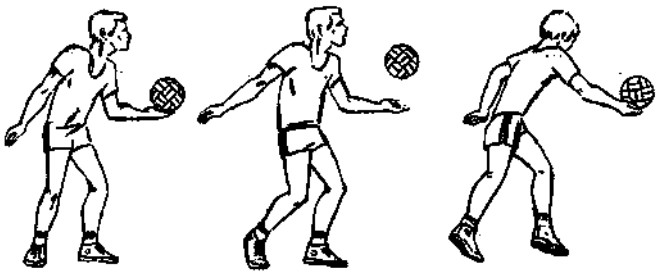

Рис.3.

Идентично нижней прямой подаче выполняется нижняя боковая, с той лишь разницей, что игрок располагается боком к сетке и удар выполняет сбоку. Подача с высокой траекторией полета мяча отличается тем, что замах выполняется в плоскости, перпендикулярной опоре, ударная рука отводится вниз-назад, а удар по мячу наносится резким и быстрым движением снизу, по дальней от сетки половине мяча ребром ладони так, чтобы после удара он получил передне-заднее вращение. Подача эта выполняется на открытых площадках или в спортивных залах с высоким потолком.

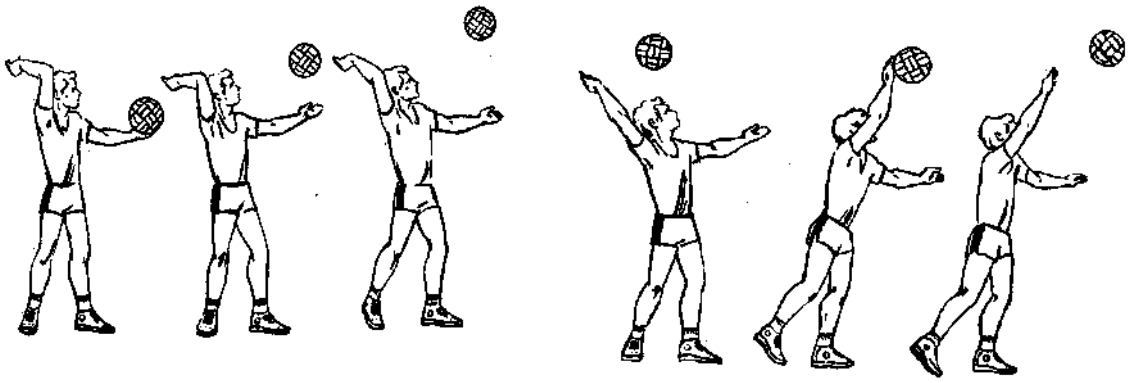

Рис.4

Верхняя прямая подача. В исходном положении игрок находится лицом или вполоборота к сетке. Поддерживая мяч на уровне плеча, игрок равномерно распределяет массу тела на ноги, бьющая рука согнута в локтевом суставе

и подготовлена к замаху. Мяч подбрасывают несколько вперед, до 1 м выше вытянутой руки. После подбрасывания мяча бьющей рукой выполняется замах вверх-назад, прямая рука отводится назад. Во время удара бьющая рука движется вперед-вверх, удар выполняется впереди игрока. Чтобы придать мячу вращение, нужно в момент удара кисть руки накладывать на поверхность мяча так, чтобы направление силы удара не проходило через центр тяжести мяча, то есть смещать кисть руки в сторону или вверх от середины. Во всех случаях при подаче с большой начальной скоростью мяч должен вращаться вокруг горизонтальной оси. Тогда он остается в пределах площадки, хотя и имеет первоначальное направление полета вперед-вверх. Чтобы выполнить подачу без вращения мяча и вызвать его колебания, подбрасывание мяча производится без его вращения. Удар по мячу выполняется быстро и резко напряженной кистью. В этом случае мяч будет планировать (рис. 4). В последнее время все чаще применяется подача в прыжке. Отличительными особенностями ее являются: использование разбега (подобно нападающему удару), подбрасывание мяча на 1,5—2 м вперед, удар в прыжке и приземление после удара в пределы площадки. Существует также несколько способов верхней боковой подачи. Удар по мячу наносят выше уровня плечевого сустава, стоя боком к сетке. Выполняя подачу с вращением мяча с места, игрок подбрасывает его почти над головой на высоту до 1,5 м. Бьющей рукой делает замах вниз-назад, масса тела переносится на соответствующую бьющей руке ногу. Продолжается движение руки сзади-вперед, удар по мячу производится впереди-сзади, туловище поворачивается в сторону сетки. Верхнюю боковую подачу можно выполнять и после одного или нескольких шагов, что дает возможность увеличить силу удара (рис. 5).

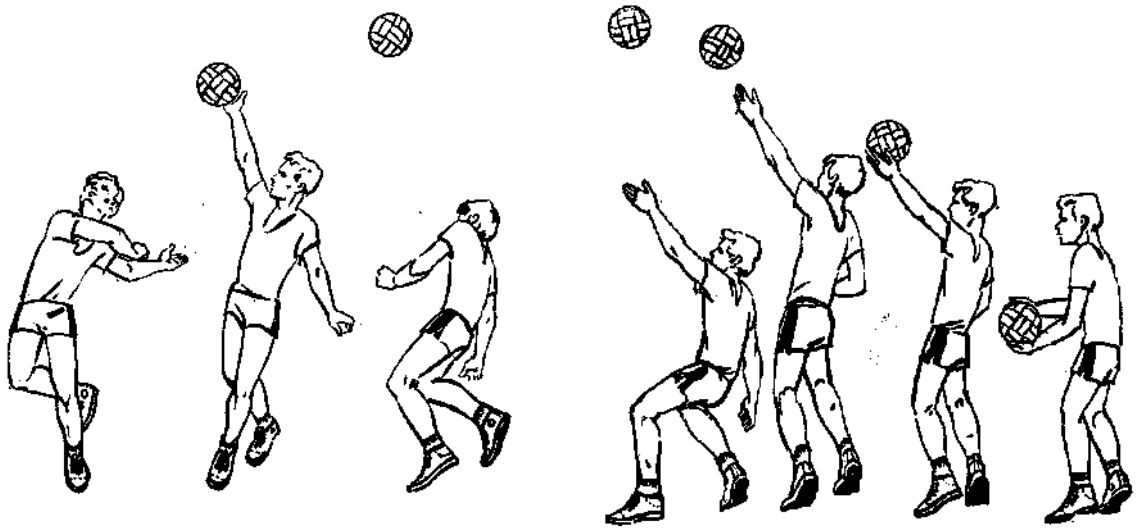

Рис.5.

Передачи. В игре применяются передачи мяча сверху двумя руками, находясь в опорном положений, в прыжке и с падениями.

Передача сверху двумя руками. В исходном положений туловище игрока расположено вертикально, ноги на ширине плеч или одна нога несколько впереди. Степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча. Руки выносятся перед лицом, кисти рук оптимально напряжены. С приближением мяча игрок начинает встречное движение выпрямлением ног, туловища и рук. При выполнении ударного движения в момент соприкосновения с мячом пальцы рук сначала амортизируют встречный полет мяча, затем кисти и пальцы рук упруго и эластично выпрямляются, придавая мячу новое поступательное движение. Указательные и средние пальцы являются основной ударной частью, безымянные и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении. Сообщение мячу нового направления с определенной траекторией требует увеличения мышечных усилий, что проявляется в согласованном движении ног, туловища и рук (рис. 6). При передаче назад игрок поднимает руки, располагая их тыльной стороной кистей над головой, разгибает ноги, отклоняет туловище вверх-назад. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтевых суставах и движения туловища назад-вверх, с одновременным прогибанием в грудной

и поясничной частях позвоночного столба.

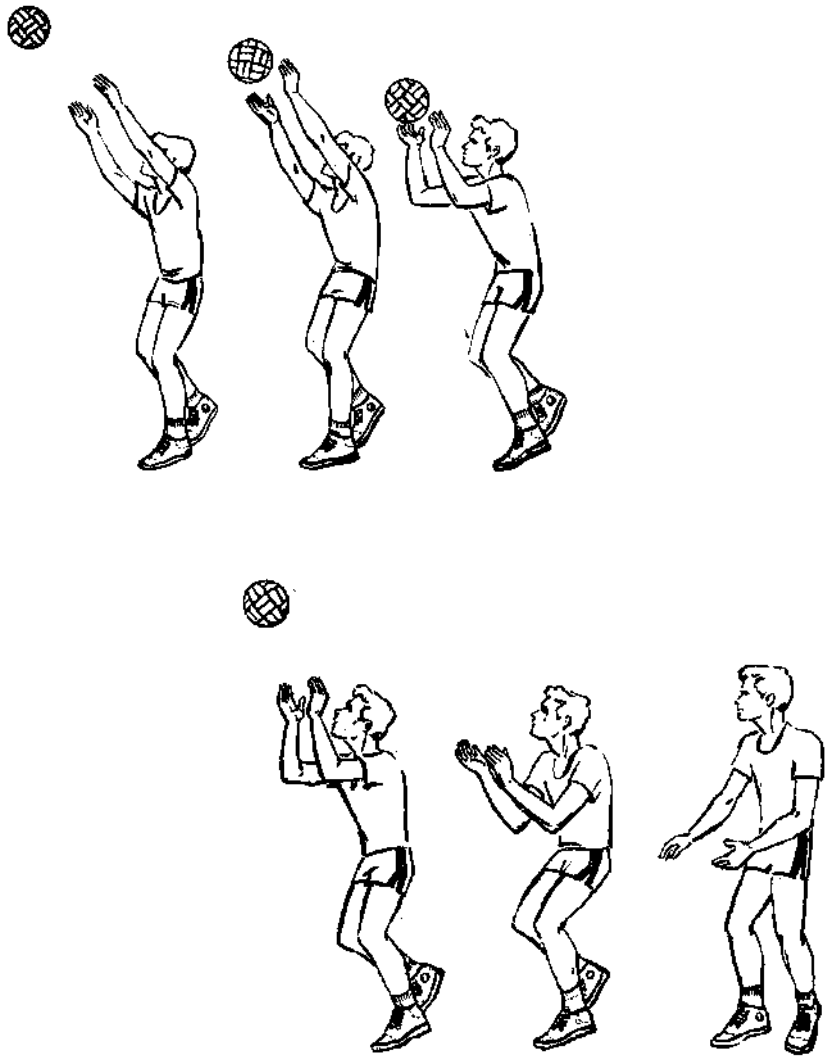

Рис.6.

В том случае, когда мяч летит высоко и направлен за игрока, выполняется передача сверху двумя руками или одной в прыжке. Во время прыжка руки выносятся над головой несколько выше, чем при передаче в опоре. Отталкиваясь от опоры, игрок поворачивает руки вверх и выполняет передачу в высшей точке прыжка. При передачах мяча в прыжке назад за голову техника движении остается такой же, как и при передачах из опорного положения. Передачи мяча сверху двумя руками в падении с перекатом на спину, с падением на бедро-спину применяются тогда, когда мяч летит прямо на игрока или в стороне от него.

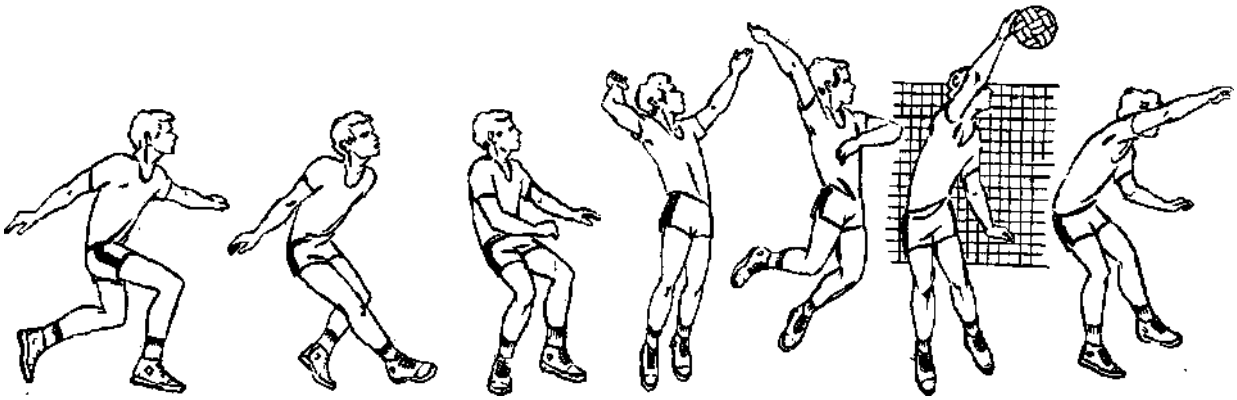

Рис. 7

Нападающие удары. В игре в волейбол используются прямой, боковой нападающие удары и удары с поворотом кисти и туловища.

Прямой нападающий удар характеризуется сочетанием сложных по координации движений (рис. 7). Подготовка к выполнению прямого нападающего удара осуществляется за счет ускоренной ходьбы, переходящей в бег. Ритм разбега существенно зависит от скорости и траектории передачи мяча для выполнения нападающего удара. Длина разбега составляет 2-3 шага и скачок. В скачке стопа вынесенной вперед ноги ставится на пятку (стопорящий шаг), вторая нога приставляется к первой, выпрямленные руки отводятся назад. Отталкивание от опоры начинают с махового движения руками по дуге сзади-вперед-вверх еще до активного разгибания ног. В волейболе прыжок вверх, как правило, максимально высокий, поэтому игрок должен оттолкнуться как можно сильнее. Одновременно со взлетом игрок выполняет замах бьющей рукой вверх-назад, прогибается в груди и пояснице, ноги слегка сгибает в коленных суставах, правое плечо (если правая рука ударная) отводит назад, левую руку, незначительно сгибая в локтевом суставе, отводит вверх-в сторону. В момент удара по мячу бьющая рука выпрямляется в локтевом суставе, растянутые при замахе мышцы живота, груди и руки резко сокращаются. Рука выпрямляется, кисть накладывается на мяч в расслабленном состоянии, удар выполняется в определенном направлений.

После удара по мячу игрок приземляется на согнутые в коленных суставах ноги и на переднюю часть стоп.

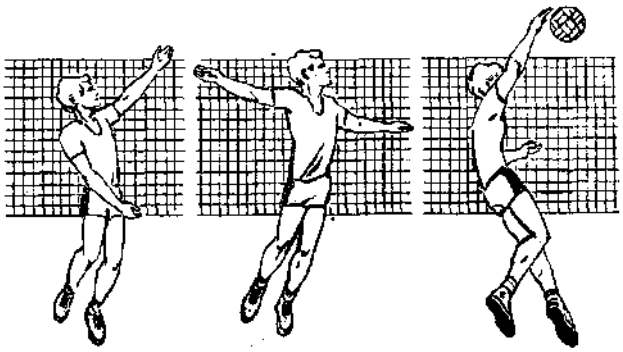

Рис. 8

При выполнении бокового нападающего удара движения почти аналогичны прямому нападающему удару. Различие в том, что при замахе и ударе происходит движение, как в верхней боковой подаче (рис. 8).

При выполнении нападающих ударов с переводом руки и туловища, движения почти аналогичны прямому нападающему удару, с разницей в ударном движении, при котором игрок в момент удара по мячу поворачивает кисть руки и туловище, в нужном ем направлений.

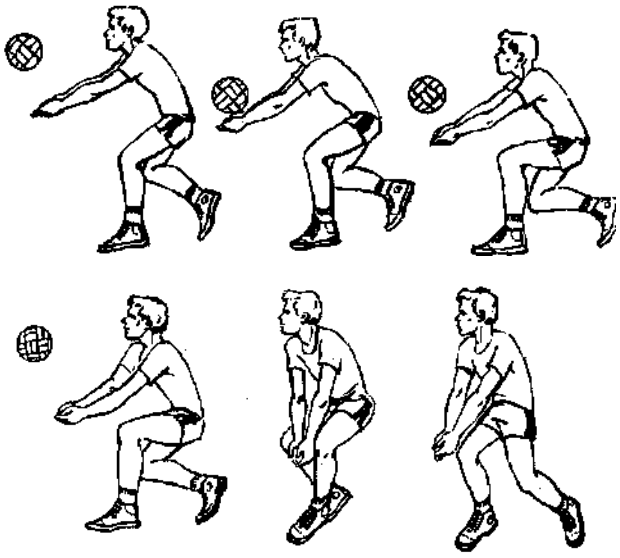

Рис. 9

Прием мяча снизу двумя руками. Мячи, летящие на уровне пояса (или ниже пояса), принимаются, как правило, снизу двумя руками. При этом кисти рук соединены вместе и вынесены вперед. При приближении мяча игрок

разгибает ноги, туловище поднимает несколько вверх и вперед. Удар по мячу выполняют предплечьями, затем руки смещают вперед-вверх за счет выпрямления туловища и разгибания ног (рис. 9).

Прием мяча снизу одной рукой. Одной рукой принимаются мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного передвижения игрока. Ударное движение выполняется напряженной кистью. Большое значение для успешной игры в защите имеет прием мяча снизу одной рукой в падении вперед или в сторону с последующим скольжением на груди и животе. Выполняя выпад вперед, а затем толчок ногой игрок посылает туловище вниз-вперед, руки для предстоящего махового движения несколько отведены назад. Одновременно с толчком нога, расположенная сзади, маховым движением выносится вверх, туловище игрока перемещается вперед-вверх, угол его наклона к горизонтали увеличивается. Удар по мячу осуществляется в полете тыльной стороной ладони или кулаком. После удара по мячу игрок вытягивает руки вперед и разводит в стороны несколько шире плеч. При приземлении на руки амортизация осуществляется главным образом уступающим движением пояса верхних конечностей. Туловище прогибается в пояснице, опускаясь вниз-вперед до соприкосновения груди и живота с площадкой. Приземление сопровождается скольжением туловища по площадке, подбородок при этом отклоняется несколько назад.

Очень эффективен прием мяча снизу одной рукой в падении с выполнением кувырка через плечо после удара по мячу.

Блокирование. Определив направление и высоту передачи мяча для нападающего удара, игрок передвигается к предполагаемому месту встречи с мячом приставными шагами, скачком или медленным бегом. При этом ноги его незначительно согнуты в коленных, а руки - в локтевых суставах, кисти находятся на уровне головы. Перед блокированием игрок сильнее сгибает ноги в коленных и голеностопных суставах, ноги на ширине плеч, а предплечья согнутых рук, поднимаются несколько выше головы. При

блокировании нападающих ударов, выполняемых после обычных передач, игрок отталкивается от опоры в тот момент, когда нападающий находится в безопорном положений. Определив действия нападающего, блокирующий отталкивается от опоры, при этом движение начинается руками, а затем ногами. Резким разгибанием ног, выпрямлением туловища и энергичным махом руками игрок принимает вертикальное положение.

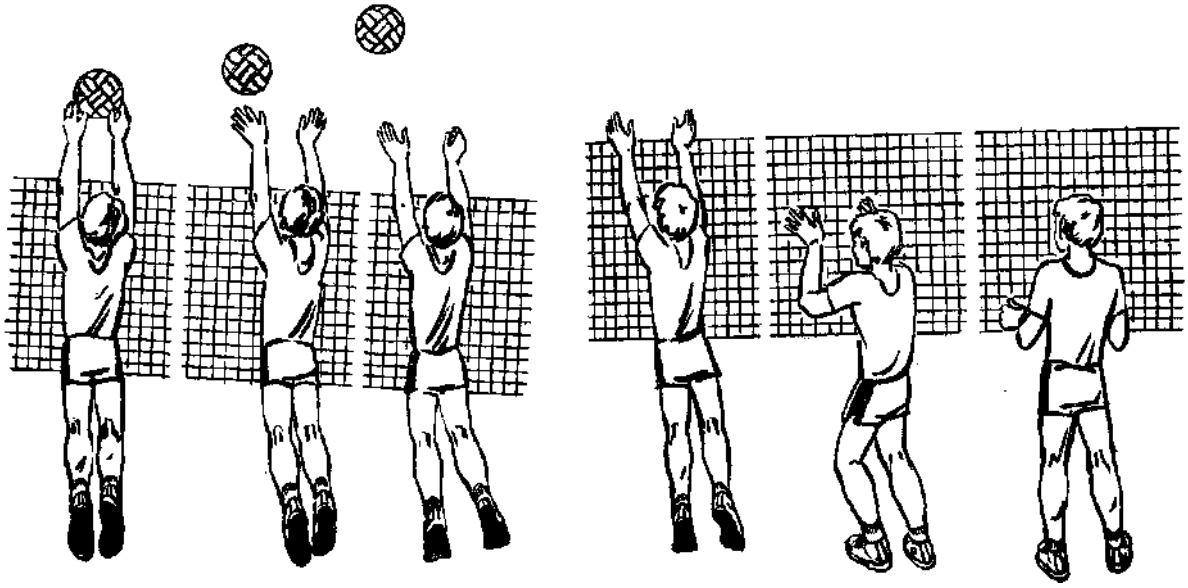

Рис. 10

Руки выносятся над сеткой так, чтобы предплечья имели небольшой наклон по отношению к сетке, пальцы рук разведены несколько меньше диаметра мяча и оптимально напряжены. При приближении мяча руки перемещаются вперед-вверх в сторону соперника. Одновременно кисти сгибаются в лучезапястных суставах и пальцами выполняется движение вперед-вниз. После блокирования игрок приземляется на согнутые ноги (рис. 10).

Описанные выше движения касаются техники выполнения неподвижного блокирования. Подвижное блокирование аналогично неподвижному. Если для неподвижного блокирования руки выставляют над сеткой с целью прикрытия определенной зоны площадки, то при подвижном игрок перемещает руки вправо или влево, в зависимости от направления

нападающего удара. Если удары блокируются с краев сетки, ладонь руки, ближней к краю, разворачивается внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.

Техника блокирования нападающих ударов, выполняемых после различных передач, почти аналогична описанной выше. Исключение составляет момент отталкивания от опоры, который соотносится с началом безопорной фазы нападающего.

Техническая подготовка направлена на обучение техники движений и ее совершенствование, служащей средством ведения соревновательной борьбы. Для создания наиболее благоприятных условий с целью изучения приемов игры, обучение следует строить по такому плану:

1. Общее ознакомление с приемом игры.
2. Выполнение приема в упрощенных условиях.
3. Выполнение приема в условиях, приближенных к игровым.
4. Совершенствование приема в игровой ситуации.

Ниже приводятся примерные упражнения для технической подготовки юных волейболистов.

Передвижения

1. Занимающиеся располагаются за лицевой линией площадки и принимают положение обусловленной стойки игрока. По определенному сигналу (зрительному или слуховому) передвигаются двойным или приставным шагом, скачком или выпадом (вправо, влево, в стороны).

2. Занимающиеся располагаются в шеренгах за лицевой линией. По определенному сигналу они выполняют передвижения бегом к сетке, затем спиной вперед обратно. То же, но с имитацией определенного приема игры.

3. Занимающиеся располагаются в двух колоннах в зонах 1 и 5 (Рис.2). По сигналу бегут в зону 6, останавливаются и имитируют определенный прием игры.

4. Расположение в шеренгах. Стартовые ускорения вперед, вправо, влево из различных положений: сидя лицом и спиной к направлению передвижения; лежа на спине и на животе головой и ногами в том же направлении.

5. Расположение в колонне по одному за лицевой линией. Первый игрок из зоны 1 выполняет ускорение в зону 2, откуда передвигается вдоль сетки приставными шагами в зону 4, а затем спиной вперед, назад в зону 5. Из зоны 5 игрок передвигается в зону 6, где, выполнив остановку и имитацию приема мяча снизу двумя руками, уходит в конец колонны.

6. Расположение то же, что в упражнении 5. Первый игрок выполняет ускорение в зону 6, имитирует прием мяча снизу одной рукой, затем передвигается в зону 2, где имитирует нападающий удар. Из зоны 2 возвращается спиной вперед в зону 6, откуда, подбежав в зону 4 к сетке, выполняет блокирование, снова передвигается спиной вперед в зону 6 и уходит в конец колонны.

Для того чтобы лучше усвоить технику выполнения передвижения, рекомендуется использовать различные подвижные игры. Предлагаем несколько из них.

«Зоркий глаз». Во время ходьбы или бега по зрительному сигналу занимающиеся выполняют заранее обусловленные действия. Например, поднятая рука вверх означает, что учащиеся должны выполнить выпад вперед и принять обусловленную стойку волейболиста. Вариант: поднятые вверх обе руки означают, что надо выполнить два-три приставных шага, принять низкую стойку волейболиста и проимитировать передачу двумя руками сверху.

«Падающая палка». Занимающиеся строятся в круг диаметром 6—7 м, рассчитываются по порядку. В центре круга - водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Водящий вызывает номер кого-либо из игроков и отпускает верхний конец палки. Тот, кого вызвали, должен сделать выпад и, не дав палке упасть, подхватить ее. Если он успел выполнить задание, то

возвращается на свое место, а если не успел, - заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние к палке увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим прыжком и остановкой. Вариант: с освоением навыка передвижения к палке ее можно заменить мячом и проводить игру «Падающий мяч».

«День и ночь». Две команды стоят на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 - 2 м. Одна команда — «день», другая — «ночь». У каждой команды на своей стороне площадки «дом». После слов водящего «день», «день» быстро убегает в свой «дом», а «ночь» догоняет. Затем все становятся на прежние места; подсчитывают пойманных. Игра повторяется. Выигрывает команда, которая больше поймает соперников. Варианты: команды называются «вороны» и «воробьи»; играющие стоят не спиной друг к Другу, а боком, лицом, сидя.

Подачи

1. Расположение занимающихся в шеренге по одному. Многократные подбрасывания мяча на различную высоту, в зависимости от способа подачи.

2. Занимающиеся становятся у стены в колонне по одному. Первый игрок подбрасывает мяч и выполняет замах и удар по мячу о стену избранным способом подачи, затем уходит в конец колонны, а упражнение продолжает следующий.

3. Занимающиеся становятся в две шеренги на расстоянии 5—6 м друг от друга. Игроки первой шеренги выполняют подачи в сторону игроков, стоящих во второй шеренге.

4. Занимающиеся располагаются на обеих сторонах площадки в шеренгах напротив сетки, в. 5 - 6 м от нее и выполняют подачи избранным способом через сетку. То же, но занимающиеся располагаются на лицевых линиях площадки.

5. Занимающиеся в колонне по одному располагаются на месте подачи и выполняют подачи избранным способом.

6. Подачи выполняются в определенные зоны и по ориентирам, расположенным на площадке.