

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №2 города Димитровграда Ульяновской области»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 5
от 18.04.2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СШ № 2
 Е.А. Касимова
Приказ № 242/1 от 18.04.2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«КОМАНДНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» (НОВЫЕ МЕСТА)
(школьный спортивный клуб «Стрижи»)**

Уровень программы: стартовый
Срок реализации программы: 1 год
Объем программы: 72 часа
Возраст обучающихся: 7-10 лет

Программу разработали: Панкова М.И.,
Афанасьева Е.В., педагоги
дополнительного образования

Димитровград, 2024

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Командные спортивные игры» (Новые места) (школьный спортивный клуб «Стрижи») (далее – программа) создана с учётом социального заказа и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

— Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

— Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

— Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

— Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

— СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

— Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

— «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны» № АВ-3935/06 от 29.09.2023 года;

— Устав МБОУ «СШ № 2 города Димитровграда Ульяновской области»;

— Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы образовательной организации;

— Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся образовательной организации.

Программа реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» по созданию высокооснащенных мест в дополнительном образовании, и при обучении используется новое специализированное оборудование.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень программы стартовый, предполагает использование и реализацию

общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Дополнительность программы в том, что на изучение игровых видов спорта в школьной программе отведено незначительное количество времени. Среди проблем, связанных с воспитанием личностно и физически здорового ребенка, занятие подвижными играми позволяет педагогам решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность.

Командные спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) способствуют разностороннему развитию личности подростка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Актуальность программы.

После прошедшего в нашей стране Чемпионата мира по футболу 2018 года количество желающих заниматься футболом и командно-игровыми видами спорта возросло. Во многих общеобразовательных организациях созданы все условия для занятий данными видами спорта. Игровые виды спорта и, в частности, футбол, баскетбол, волейбол всегда были востребованы в детской среде. Это популярные командные игры, способствующие развивать не только комплекс физических способностей и навыков, но и личностные качества, которые позволят детям легко адаптироваться в быстроменяющемся мире.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей младшего школьного возраста качественно обучиться начальным навыкам данных видов спорта, а так же приобрести опыт командного взаимодействия, обрести друзей и единомышленников.

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные спортивные секции, объединения в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции, объединении способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности.

Данная программа способствует удовлетворению важных потребностей и запросов детей и подростков. Программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, обучение по программе способствует социализации обучающихся.

Данная программа составлена на основе принципов:

- демократизации и гуманизации педагогического процесса;
- педагогики сотрудничества, деятельностного подхода;
- интенсификации и оптимизации;
- соблюдения дидактических правил; - расширения межпредметных связей.

Отличительные особенности программы заключаются в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и соревновательной деятельности, в подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей

физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени.

Материал программы предполагает изучение основ трёх командных спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Инновационность программы заключается, как в содержании учебного материала, так и в формах его реализации. Программа базируется на образовательных технологиях, которые ориентированы на выработку у обучающихся ряда компетенций, набора знаний, умений, навыков, которые позволят детям успешно реализовывать и развивать свои способности.

Новизна программы.

Современное состояние физического развития обучающихся характеризуется невысокой эффективностью, у значительной части подростков отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой. Такая ситуация привела к тому, что возникла необходимость в поиске новых организационных форм занятий, которые бы интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области физической культуры и спорта. Одним из интересных направлений поисков является объединение трех образовательных областей баскетбола, волейбола, футбола.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Адресат программы. Данная программа предназначена для физического воспитания и обучения детей 7-10 лет в системе дополнительного образования.

Характерные черты этого возраста — подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем.

Группы формируются как одновозрастные, так и разновозрастные. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцируемый подход при определении индивидуального творческого задания и назначения учебных заданий в процессе обучения.

Объём программы – 72 часа.

Срок освоения программы– 1 год обучения.

Режим занятий.

При составлении тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся.

Продолжительность образовательного процесса:

Режим занятий при очном обучении

Количество часов всего	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий (часов)	Количество часов за неделю
72	1	2 x 45 мин x 10 мин. перерыв	2

Режим занятий при дистанционном обучении

Количество часов всего	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий (часов)	Количество часов за неделю
72	1	2 x 30 мин x 10 мин. перерыв	2

Набор обучающихся в группу по программе производится в начале учебного года, из числа всех желающих без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам (на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий).

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе.

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения.

При обучении в рамках программы предусмотрены групповые, индивидуальные формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические занятия, участие в соревновательных играх.

При проведении занятий особое внимание необходимо обратить на охрану труда и технику безопасности.

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в одновозрастных и разновозрастных группах обучающихся являющихся основным составом объединения.

Использование педагогом разнообразных форм и методов обучения способствует сознательному и прочному усвоению обучающимися материала программы.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико - тактической и физической подготовленности занимающихся.

Формы организации деятельности обучающихся – парная, групповая, индивидуальная.

Формы подведения итогов: открытые и контрольные занятия; участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

1.2. Цель и задачи

Цель программы: создание условий для физического и личностного развития обучающихся, формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством обучения командно-игровым видам спорта.

Задачи программы.

Обучающие:

- сформировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
- сформировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим элементам и правилам командных спортивных игр;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки.

Развивающие:

- развивать физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки;
- формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни;
- формировать навыки соревновательной деятельности;
- развивать тактические навыки и умения.

Воспитательные:

- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
- способствовать формированию межличностных отношений, направленных на создание в коллективе группы дружественной и непринужденной обстановки;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Предметные результаты: у обучающихся

- сформированы элементарные представления в области физической культуры и спорта;
- сформированы элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- созданы представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Обучающиеся

- обучены техническим элементам и правилам командных спортивных игр;
- обучены тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучены приёмам и методам контроля физической нагрузки.

Личностные результаты: у обучающихся

- воспитаны взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
- воспитана привычка к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- воспитана потребность к ведению здорового образа жизни;
- сформированы межличностные отношения, направленные на создание в коллективе группы дружественной и непринужденной обстановки;

Метапредметные результаты: у обучающихся

- развиты физические и личностные качества, двигательные умения и навыки;
- сформированы гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни;
- сформированы навыки соревновательной деятельности;
- развиты тактические навыки и умения.

1.4. Содержание программы Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие «Со спортом дружить – здоровыми быть». Значение общей и специальной физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья. Ознакомление с	4	2	2	Фронтальный опрос

	правилами спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол)				
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	8		8	
2.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов	2		2	Выполнение упражнений
2.2.	Общеразвивающие упражнения с предметами	2		2	Выполнение упражнений
2.3.	Акробатические упражнения	2		2	Выполнение упражнений
2.4.	Легкоатлетические упражнения	2		2	Выполнение упражнений
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	10		10	
3.1	Упражнения на развитие гибкости	2		2	Выполнение упражнений
3.2.	Упражнения на развитие быстроты	2		2	Выполнение упражнений
3.3.	Упражнения на развитие ловкости	2		2	Выполнение упражнений
3.4.	Упражнения на развитие силы и выносливости	4		4	Выполнение упражнений
4.	Футбол	16	1	15	
4.1.	История развития футбола. Техника безопасности во время занятий футболом.	2	1	1	Беседа
4.2.	Удары по мячу с места, с хода.	4		4	Выполнение упражнений
4.3.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	4		4	Выполнение упражнений
4.4.	Вбрасывание мяча. Игра вратаря	4		4	Выполнение упражнений
4.5.	Игровая практика	2		2	Командная игра
5.	Баскетбол	16	1	15	
5.1	История развития баскетбола. Техника безопасности во время занятий баскетболом.	2	1	1	Опрос
5.2	Перемещения и остановки	2		2	Выполнение упражнений
5.3	Ведение мяча на месте и в движении	2		2	Выполнение упражнений
5.4	Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками	4		6	Выполнение упражнений
5.5	Ловля и передача мяча.	4		6	Выполнение

					упражнений
5.6	Игровая практика	2		2	Командная игра
6.	Волейбол	16	1	15	
6.1	История развития волейбола. Техника безопасности во время занятий волейболом.	2	1	1	Опрос
6.2	Стойки игрока, перемещения в стойке	4	-	4	Выполнение упражнений
6.3	Приемы передачи мяча	4	-	6	Выполнение упражнений
6.4	Тактика нападения и защиты	4	-	8	Выполнение упражнений
6.5	Игровая практика	2	-	2	Командная игра
7.	Итоговое занятие Командная игра	2	-	2	Командная игра
	Итого	72	5	67	

1.4. Содержание учебного плана программы

Теоретическая подготовка. Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники избранного вида спорта. Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала.

Раздел 1. Вводное занятие «Со спортом дружить – здоровыми быть».
Значение общей и специальной физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья. Ознакомление с правилами спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол), 4 час.

Теория: Цели и задачи, стоящие перед группой в процессе обучения, виды деятельности, предусмотренные программой, правила поведения на занятиях и правила безопасного использования спортивных снарядов и физкультурных пособий, техника безопасности, содержание деятельности учебного объединения. Значение специальной физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений.

Ознакомление с правилами спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол).

Практика: знакомство членов группы (игры на знакомство, на общение), рассказ, беседа, инструктаж по технике безопасности

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП), 8 час.

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной позиции лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения с предметами

Практика: Упражнения с набивными мячами – поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной. Броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Оборудование: мяч волейбольный, комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1 кг, 2 кг, 3 кг, комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг, свисток, скакалка.

Тема 2.3. Акробатические упражнения

Практика: Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Тема 2.4. Легкоатлетические упражнения

Практика: Бег на 10, 15, 30, 60, 100 м. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП), 10 час.

Тема 3.1. Упражнения на развитие гибкости

Практика: Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие

упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Тема 3.2. Упражнения на развития быстроты

Практика: Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Тема 3.3. Упражнения на развития ловкости.

Теория: Правила безопасного выполнения упражнений.

Практика: Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Оборудование: набивные мячи.

Тема 3.4. Упражнения на развитие силы и выносливости.

Практика: Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями, утяжелителями.

Оборудование: комплект гантелей цельнолитых неразборных 1кг, 2кг, 3кг, комплект утяжелителей для рук 500г, комплект утяжелителей для ног, 500г

Раздел 4 Футбол, 16 час.

Тема 4.1. История развития футбола. Техника безопасности во время занятий футболом

Теория: Основы знаний. История развития футбола. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Инструктажи по соблюдению правил техники безопасности при в футболе. Общая характеристика спортивного травматизма. Средства и методы профилактики травм опорно-двигательного аппарата. Правила поведения в спортзале при проведении занятий. Техника безопасности при проведении групповых занятий в зале в присутствии большого количества занимающихся. Футбольные травмы и причины травматизма.

Тема 4.2. Удары по мячу с места, с хода

Практика: Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача». Отработка ударов.

Оборудование: манишка, мяч мини-футбольный, фишки (конусы) тренировочные.

Тема 4.3. Ведение и обводка. Отбор мяча

Практика: Ведение мяча внешней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, серединой подъема. Отбор мяча накладываем

стопы, выбиванием и перехватом.

Оборудование: манишка, мяч мини-футбольный, фишки (конусы) тренировочные.

Тема 4.4. Вбрасывание мяча. Игра вратаря

Практика: Отработка ударов, вбрасывание мяча различными способами. Индивидуальные действия: атакующие действия без мяча, с мячом, ведение, финты, удар по воротам. Групповые действия: комбинации «игра в одно-два касания», «стенка». Комбинации при розыгрыше стандартных положений. Командные действия. Индивидуальные действия вратаря.

Оборудование: ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте, манишка, мяч мини-футбольный, фишки (конусы) тренировочные, перчатки вратарские, свисток.

Тема 4.5. Игровая практика

Практика: Интегральная подготовка на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Оборудование: ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте, манишка, мяч мини-футбольный, фишки (конусы) тренировочные, перчатки вратарские, свисток.

Раздел 5 Баскетбол, 16 час.

Тема 5.1. История развития баскетбола. Техника безопасности во время занятий баскетболом

Теория: Основы знаний. История развития баскетбола. Правила поведения на занятиях и правила безопасного использования спортивных снарядов и физкультурных пособий, техника безопасности, содержание деятельности учебного объединения. Правила игры.

Тема 5.2. Перемещение и остановки

Практика: стойка баскетболиста (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений. Остановка в движении по звуковому сигналу Отработка перемещений и остановок.

Оборудование: мяч баскетбольный, свисток, секундомер, стойка для обводки.

Тема 5.3. Ведение мяча на месте и в движении

Практика: Ведение на месте, в движении, с изменением скорости, направления. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Подвижные игры с ведением мяча. «Ведение с десятью отскоками от пола и передачей мяча», «Воробьи - вороны», «Пятнашки в парах», «Салки с ведением», «Командные салки», «Выбей мяч», «Кто быстрее», «Кто первый».

Оборудование: манишка, мяч баскетбольный, свисток, стойка для обводки.

Тема 5.4. Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками

Практика: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в

стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Многократные броски набивного мяча в стену. Многократные передачи баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многократные передачи баскетбольного мяча на дальность. Техника броска мяча в кольцо двумя руками. Отработка бросков

Оборудование: манишка, комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг, мяч баскетбольный, свисток, секундомер, стойка для обводки

Тема 5.5. Ловля и передача мяча

Практика: *Упражнения для развития качеств, необходимых при передаче мяча.* На месте. Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками сверху, одной рукой снизу, двумя руками из-за головы. В движении. Передачи мяча двумя руками, одной рукой сверху и снизу, после ведения, с отскоком от пола.

Перемещения и стойки: стойка баскетболиста (исходные положения) при выполнении передач.

Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие, средние и дальние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. *Передачи мяча:* скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча.

Оборудование: манишка, мяч баскетбольный, свисток, секундомер, стойка для обводки.

Тема 5.6. Игровая практика

Практика: Интегральная подготовка на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Оборудование: манишка, мяч баскетбольный, свисток, секундомер, стойка для обводки.

Раздел 6 Волейбол, 16 час.

Тема 6.1. История развития волейбола. Техника безопасности во время занятий волейболом

Теория: История развития волейбола. Правила поведения на занятиях и правила безопасного использования спортивных снарядов и физкультурных пособий, техника безопасности, содержание деятельности учебного объединения. Правила игры.

Тема 6.2. Стойки игрока - перемещения в стойке

Практика: Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?» Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу

приседе, в приседе, быстрым широким шагом.

Оборудование: стойки волейбольные с противовесом с сеткой, манишка, мяч волейбольный, комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1кг, 2кг, 3кг, свисток, секундомер, комплект утяжелителей для рук, 500г, комплект утяжелителей для ног, 500г, скакалка

Тема 6.3. Приемы передачи мяча

Практика: *Техника выполнения верхнего приема*

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи. Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи. Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи. Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару. Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Техника выполнения нижней боковой подачи. Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи.

Оборудование: стойки волейбольные с противовесом с сеткой, манишка, мяч волейбольный, свисток, секундомер.

Тема 6.4. Тактика нападения и защиты

Практика: Обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Нападающий удар толчком одной ноги.

Нападение:

- ✓ обучение и совершенствование индивидуальных действий;
- ✓ изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);
- ✓ обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- ✓ совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);

- ✓ упражнения для развития быстроты перемещений;
- ✓ обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).

Защита:

- ✓ взаимодействие игроков;
- ✓ определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
- ✓ технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
- ✓ упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
- ✓ имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- ✓ специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);
- ✓ упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий (см. Приложение).

Оборудование: стойки волейбольные с противовесом с сеткой, манишка, мяч волейбольный, свисток, секундомер.

Тема 6.5. Игровая практика

Практика: Интегральная подготовка на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Оборудование: стойки волейбольные с противовесом, с сеткой, манишка, мяч волейбольный, свисток, секундомер.

Тема. Итоговое занятие

Практика: Проведение командных игр по видам спорта.

Оборудование: ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте, стойки волейбольные с противовесом, с сеткой, манишка, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч мини-футбольный, перчатки вратарские, свисток, секундомер.

2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 36

2.1. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

№ п/п	месяц	число	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1.			Вводное занятие «Со спортом дружить – здоровыми быть». Значение общей и специальной физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья	2	Теоретическое занятие	Опрос	МБОУ СШ№2
2.			Ознакомление с правилами спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол)	2	Теоретическое занятие	Опрос	МБОУ СШ№2
3.			Техника безопасности во время занятий футболом	2	Теоретическое занятие	Опрос	МБОУ СШ№2
4.			ОФП. СФП. Удары по мячу с места, с хода	0,5 0,5 1	Практическое занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№2
5.			ОФП. СФП. Удары по мячу с места, с хода	0,5 0,5 1	Практическое занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№2
6.			Удары по мячу с места, с хода	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№2
7.			ОФП	0,5	Практическое	Выполнение	МБОУ СШ№2

			СФП Ведение и обводка. Отбор мяча	0,5 1	занятие	упражнений	
8.			ОФП СФП Ведение и обводка. Отбор мяча	0,5 0,5 1	Практическое занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№2
9.			Ведение и обводка. Отбор мяча	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№2
10.			СФП Вбрасывание мяча. Игра вратаря	1 1	Практическое занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№2
11.			СФП Вбрасывание мяча. Игра вратаря	1 1	Практическое занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№2
12.			Вбрасывание мяча. Игра вратаря	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№2
13.			Игровая практика	2	Практическое занятие	Командная игра	МБОУ СШ№2
14.			Техника безопасности во время занятий баскетболом	2	Теоретическое занятие	Опрос	МБОУ СШ№2
15.			ОФП СФП Перемещения и остановки	0,5 0,5 1	Практическое занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№2
16.			ОФП СФП Перемещения и остановки	0,5 0,5 1	Практическое занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№2
17.			ОФП СФП Ведение мяча на месте и в движении	0,5 0,5 1	Практическое занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№2
18.			ОФП СФП Ведение мяча на месте и в	0,5 0,5 1	Практическое занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№2

			движении				
19.			ОФП СФП Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками	0,5 0,5 1	Практическое занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№2
20.			ОФП СФП Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками	0,5 0,5 1	Практическое занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№2
21.			Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№2
22.			ОФП СФП Ловля и передача мяча	0,5 0,5 1	Практическое занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№2
23.			ОФП СФП Ловля и передача мяча	0,5 0,5 1	Практическое занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№2
24.			Ловля и передача мяча	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№2
25.			Игровая практика	2	Практическое занятие	Командная игра	МБОУ СШ№2
26.			Техника безопасности во время занятий волейболом	2	Теоретическое занятие	Опрос	МБОУ СШ№2
27.			ОФП СФП Стойка игрока, перемещения в стойке	0,5 0,5 1	Практическое занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№2
28.			ОФП СФП Стойка игрока, перемещения в	0,5 0,5 1	Практическое занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№2

			стойке				
29.			Стойка игрока, перемещения в стойке	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№2
30.			ОФП СФП Приемы передачи мяча	0,5 0,5 1	Практическое занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№2
31.			ОФП СФП Приемы передачи мяча	0,5 0,5 1	Практическое занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№2
32.			Приемы передачи мяча	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№2
33.			Тактика нападения и защиты	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№2
34.			Тактика нападения и защиты	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№2
35.			Игровая практика	2	Практическое занятие	Командная игра	МБОУ СШ№2
36.			Итоговое занятие Командная игра	2	Практика	Командная игра	МБОУ СШ№2

2.2. Условия реализации программы

Для эффективной реализации программы необходимы определённые условия.
Гигиенические требования к помещению:

Стены должны быть гладкими, окрашенными в светлые тона и допускать уборку влажным способом. Внутренняя поверхность стен зала не должна иметь выступов (пилястр, полуколонн и т. п.). Двери должны быть без выступающих наличников.

Температура воздуха в помещении – 14–15 °С, относительная влажность воздуха – 35–60 %, скорость движения воздуха – 0,5 м/с. Для обеспечения нормального воздухообмена должно быть предусмотрено устройство приточно-вытяжной вентиляции с расчетом на подачу 80 м³ воздуха на одного занимающегося в час. В крайнем случае можно применять местную искусственную вентиляцию, а также максимально использовать проветривание помещения через фрамуги и форточки.

Помещение должно иметь прямое естественное освещение. Равномерность естественного освещения должна быть не менее 0,5. Искусственное освещение, которое устраивается с помощью светильников рассеянного или дневного света, должно быть равномерным и обеспечивать освещенность на горизонтальной поверхности помещения не менее 150 люкс.

Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы необходимы помещение (спортивный зал), соответствующее СП, а также следующие **материалы и оборудование:**

Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте	1
Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой	1
Манишка	30
Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг	5
Мяч баскетбольный	10
Мяч волейбольный	10
Мяч мини-футбольный	10
Фишки (конусы) тренировочные	15
Насос для накачивания мячей	2
Перчатки вратарские	2
Комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1 кг, 2 кг, 3 кг	5
Свисток	2
Секундомер	2
Комплект утяжелителей для рук, 500г	10
Комплект утяжелителей для ног, 500г	10
Скакалка	15
Стойка для обводки	15
Сетка для переноса мячей	2
Тележка-стеллаж для перевозки и хранения мячей	2

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по данным видам спорта и соответствующее образование.

Перечень интернет-ресурсов

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы; записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового волейбола, футбола, баскетбола;
2. Журнал «Теория и практика физической культуры». <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index>.
3. Воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры. <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
4. Всероссийская федерация волейбола <https://volley.ru/>
5. СМИ <https://www.sport-express.ru/>
6. http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf - Модуль «Футбол»
7. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> - Физкультура в школе
8. <https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena#> - Методика РФС
9. <https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/> - Академия «Зенит»
10. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLEM5PAFWBmabCIz-VEH1hSTPLWm2ZyoIT> – Академия «Краснодар».
11. <https://allbasketball.ru/> - Портал все о баскетболе. Новости баскетбольного мира, НБА, результаты, обзоры, матчи, видео.

2.3. Формы аттестации и контроля

Процесс обучения предусматривает следующие формы диагностики и аттестации:

Входной контроль проводится в форме первичного тестирования с целью определения уровня заинтересованности учащихся по данному направлению и оценки общего его кругозора.

Текущий контроль умений и навыков осуществляется в процессе наблюдения за индивидуальной работой учащихся. В рамках текущего контроля предусмотрена оценка выполнения контрольных упражнений, зачётных срезов по окончании каждой учебной темы.

В ходе занятий учащихся осуществляют взаимоконтроль - оценку действий партнера, выявляют ошибки, оказывают помощь по их исправлению. Основой технического и физического совершенствования является самоконтроль.

Итоговый контроль умений и навыков предусматривает проведение тестирования уровня развития двигательных способностей и комплексную оценку по итогам участия учащихся в соревнованиях по спортивным и подвижным играм.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы: педагогическое наблюдение, тестирование, участие в соревнованиях, игровые занятия.

2.4. Оценочные материалы

Оценка теоретической подготовки проводится в формате тестирования или беседы:

- уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

- уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

- уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовке, из тем, которые были изучены за весь период обучения. Оценка практической подготовки на итоговом контроле: уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний.

Таблица контрольных нормативов ОФП

№	Тесты	баллы					
		5		4		3	
		м	д	м	д	м	д
1.	Прыжок в длину с места, см	160	155	150	145	140	135
2.	Высота подскока (по Абалакову), см	30	28	27	25	22	20
3.	Тройной прыжок, см	500	480	480	450	430	380
4.	Бег 20 м, сек	4,2	4,5	4,3	4,6	4,5	4,7
5.	Бег 300 м, мин	1.16	1.20	1.20	1.24	1.25	1.29
6.	Бег 40 м, сек	4,15	4	4	3,20	3,15	3,10
7.	Челночный бег 3x10 м, сек	8,8	9,3	9,9	10,3	10,2	10,8

Таблица контрольных нормативов. Баскетбол

№	Тесты	баллы					
		7-10		6-4		1-3	
		м	д	м	д	м	д
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно, сек	10	11	10,5	11,5	11	12
2.	Челночный бег 3x10 с ведением мяча, сек.	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
3.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	5	4	4	3	3
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	5	5	4	4	3	3

Таблица контрольных нормативов. Футбол

№	Тесты	баллы					
		7-10		6-4		1-3	
		м	д	м	д	м	д
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) из 10	9	9	7	7	4	3
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам, сек	8	10	12	14	14	16

Таблица контрольных нормативов. Волейбол

№	Тесты	баллы		
		1-3	6-4	7-10
1	Передача сверху у стены стоя к ней лицом и спиной (чередование)	8	7	5
2	Подача на точность верхняя прямая по зонам; Подача на точность (силовая и планирующая) в прыжке	6 3	6 3	6 4
3	Нападающий удар прямой из зоны 4 в 4-5(с низкой передачи)	3	3	4
4	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из	2	3	4

	зоны 4 в зону 1 (с передачи за голову)			
5	Прием подачи из зоны 5в зону 2 на точность	5	7	8

2.5. Методические материалы

Основные требования к проведению занятий

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения обучающихся на площадке, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение и расположение инвентаря и оборудования с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений. Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й этап – разучивание движения;

3-й этап – совершенствование движения.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ и объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия.

Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

Дидактические принципы, используемые для реализации задач программы.

1. Принцип научности – стремление учитывать передовые, новейшие апробированные технологии.

2. Принцип доступности и индивидуальности – обучение и воспитание строить в строгом соответствии с их возможностями, учитывая их возрастные, половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических особенностях.

3. Принцип систематичности – состоит в непрерывности процесса и оптимальном чередовании нагрузок и отдыха; повторяемость и вариативность, рациональная последовательность.

4. Принцип сознательного и активного обучения - формирование у обучающихся осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий.

5. Принцип наглядности – направленное формирование широко чувственной основы как предпосылки освоения движений; использование наглядности как неотъемлемого условия всего процесса совершенствования двигательной деятельности.

6. Принцип динамичности (постепенного усиления развивающихся факторов) – заключается в том, что нагрузки и другие факторы, благодаря которым в процессе физического воспитания достигается развивающий эффект, должны закономерно меняться, причем общая тенденция должна состоять в постепенном усилении действия данных факторов.

7. Принцип целенаправленности обучения и воспитания - означает, что педагог должен четко осознавать цель обучения в целом и конкретного занятия и все свое мастерство должен направлять на достижение цели обучения и занятия.

8. Принцип прочности знаний, умений и нравственно-духовных установок.

Прочные знания и умения необходимы для успешного продолжения обучения, для развития познавательных способностей, для подготовки их к практической деятельности, отсутствие прочных знаний означает пробел в знаниях, что нарушает систематичность знаний и системность.

9. Принцип личностно-ориентированного взаимодействия педагога и обучающегося. Педагог должен доверять и поддерживать обучающегося во всех его начинаниях и предложениях. Отношения педагога и обучающегося должны быть построены на взаимодействии со стороны педагога и сотрудничестве со стороны обучающегося. Главной задачей педагога является вывести ребенка на субъективную позицию.

Основные специфические средства спортивной тренировки

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные. Избранные соревновательные упражнения — это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае. Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося,

повысить его общую тренированность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;

2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;

3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Педагогические технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе:

- технология личностно-ориентированного обучения – позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности обучающихся на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

- технология разноуровневого обучения – позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты).

- здоровьесберегающие технологии – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии).

2.6. Программа воспитания

Цель воспитания – личностное развитие учащихся, проявляющееся:

- в освоении учащимися социальных знаний, приобретении опыта социального взаимодействия;

- в формировании опыта самоопределения (личностного и профессионального);

- в овладении учащимися способами саморазвития и самореализации в современном мире, в том числе формирования современных компетентностей и грамотностей, соответствующих актуальным вызовам будущего.

Задачи воспитания - способствовать:

- воспитанию культуры поведения и общения;

- воспитанию основ этикета;
- воспитанию дружбы и товарищества, чувства ответственности, дисциплинированности;
- воспитанию трудолюбия, целеустремленности, скромности и требовательности к себе;
- воспитать и развить у детей такие личностные качества как волевая активность, вера в свои силы, дисциплинированность.

1. Патриотическое воспитание:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- усвоение традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование личности как активного гражданина – патриота, обладающего политической и правовой культурой, критическим мышлением, способного самостоятельно сделать выбор на основе долга, совести и справедливости;
- воспитание у учащихся чувства патриотизма и любви к Родине на примере старших поколений;
- развитие и углубление знаний об истории и культуре родного края.

2. Нравственное воспитание:

- совершенствование духовной и нравственной культуры, укрепление у учащегося позитивной нравственной самооценки, самоуважения и жизненного оптимизма;
- развитие у учащегося уважительного отношения к родителям, близким людям, осознанного, заботливого отношения к старшим и младшим; доброжелательности и эмоциональной отзывчивости.

3. Национальное воспитание:

- Формирование у учащихся национального сознания и самосознания, любви к родной земле, семьи, народа;
- формирование у учащихся ответственности к истории, религии, национальной традиции, национальной культуры, обычаев своего народа, Родины;
- утверждение принципов общечеловеческой морали: правды, справедливости, патриотизма, доброты, толерантности, трудолюбия.

4. Трудовое и профориентационное воспитание:

- развитие ответственного, творческого и добросовестного отношения учащихся к разным видам трудовой деятельности, накопление профессионального опыта;
- формирования у детей творчества, самостоятельности, ответственности, активности, уверенности в себе;
- привитие любви к труду и творческого отношения к нему;
- развитие индивидуальных интересов и склонностей в различных видах трудовой деятельности.

5. Интеллектуальное воспитание:

- развитие познавательной потребности, определяемой расширением объема знаний;
- развитие памяти, воображения, внимания, представлений, восприятия.

6. Семейное воспитание:

- воспитание семейных ценностей, традиций, культуре семейной жизни;
- воспитание у детей чувства бережного отношения к семье, близким людям.

7. Эстетическое воспитание:

- воспитание основ эстетической культуры, способность различить и видеть прекрасное;
- развитие художественных способностей;
- воспитание чувства любви к прекрасному.

8. Физическое воспитание:

- формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к занятиям спортом;
- развитие чувства ответственности к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

9. Экологическое воспитание:

- формирование элементарных экологических знаний;
- формирование умений и навыков наблюдений за природными объектами и явлениями;
- воспитание гуманного, бережного, заботливого отношения к миру природы, и окружающему миру в целом.

10. Правовое воспитание:

- воспитание свободного гражданина, функционально-грамотного, способного к сотрудничеству в интересах человека, общества, государства.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Планируемый результат	Примечание
1	Патриотическое воспитание	Беседа: «Подвиги героев земляков»	Сентябрь	Воспитание патриотизма, уважения к людям, защищавшим Родину.	
2	Нравственное воспитание	Беседа: «Ежели вы вежливы!»	Октябрь	Совершенствование духовной и нравственной культуры. Воспитание любви и уважения к семье, близким людям, к старшим, к друзьям, к знакомым людям.	

3	Национальное воспитание	Беседа: «Когда мы едины – мы непобедимы!»	Ноябрь	Совершенствование духовной и нравственной культуры.	
4	Трудовое и профориентационное воспитание	Акция: «Чистая улица»	Февраль	Воспитание активной гражданской позиции, уважение к пожилым. Выявление творческого потенциала детей.	
5	Интеллектуальное воспитание	Игра: «Самый умный»	Март	Развитие познавательной потребности, определяемой расширением объема знаний.	
6	Эстетическое воспитание	Беседа: «Правила поведения в общественных местах»	Апрель	Расширение представления о правилах поведения и общения. Воспитание нравственной культуры личности, нравственного сознания и культуры общения.	
7	Физическое воспитание	Беседа: «Режим дня»	Май	Привитие навыков ЗОЖ.	

2.7. Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Андреев С.Я.. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. -144 с.
2. Буйлова Л.А., Ежова А.В. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов: учебное пособие. – Воронеж: ВГИФК, 2019
3. Булыкина Л.В., Губа В.П. Волейбол. Учебник. – М.: Советский спорт, 2020.
4. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.- 112с.
5. Голомазов СВ. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ СВ. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 128 с.

6. Губа В. Теория и методика мини-футбола (футзала). Учебник – М.: Спорт, 2016.
7. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
8. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
9. Мини-фубол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко - М.: Советский спорт, 2010. -96 с.
10. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
11. Рыщарев В.В. Волейбол. Теория и практика. – М.: Спорт, 2016.
12. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Андреев С.Я.. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. - 144 с.
2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
3. Гамова Е.А. GAMEOVER. Волейбол продолжается. – М.: Эксмо, 2017.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
5. Зацюрский В.М. Физические качества спортсменов. - М.: ФиС, 2003, 232 с.
6. Ивойлов А.В. Волейбол для всех / А.В. Ивойлов. - М., 1987.
7. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
8. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003, 244 с.
9. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
10. Рудницкая А., Андрианов Н.А. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. – М.: Эксмо, 2017.
11. Янцева Л.И. Мини-энциклопедия о большой игре. – М.: Центрполиграф, 2018.

**Тест по теоретической подготовке
«Футбол»**

1. Какая страна является родиной футбола? а) Бразилия б) Англия в) Россия
2. Каким ударом наказывается команда, нарушившая правила в штрафной площади? а) Пенальти б) Буллит в) Угловой удар
3. Игра в футбол начинается а) спорным броском б) ударом из-за боковой линии в) ударом с центра поля
4. Аут в большом футболе вводится а) Ногой б) Рукой в) Судьёй
5. Главным средством передвижения футболиста в игре является а) ходьба б) спортивная ходьба в) бег

**Тест по теоретической подготовке
«Волейбол»**

1. Какая страна считается родиной волейбола? а) Англия б) Франция в) США
2. Сколько игроков от каждой команды на поле? а) По 5 б) По 6 в) По 7
3. Сколько раз можно касаться мяча одному и тому же игроку за один розыгрыш не считая блока? а)1 б)2 в)3
4. Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую линию поля? а) Да б) Нет в) Судья назначает спорный мяч
5. Сколько игроков в команде играет на передней линии, а сколько на задней? а)3 спереди, 3 сзади б)2 спереди, 4 сзади в)4 спереди 2 сзади

**Тест по теоретической подготовке
«Баскетбол»**

1. Во время игры на площадке может находиться (игроков): а) 4; б) 5; в) 6.
2. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с): а) 5; б) 4; в) 3.
3. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде: а) одно очко; б) два очка; в) три очка.
- 4.Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с): а) 15; б) 20; в) 24.
5. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча: а) 3 сек. б)5 сек. в)10 сек.

**Контрольные нормативы оценки физической подготовленности
освоения программы**

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)
------------------------	--------------------------------

качество	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	
Выносливость	Бег 500 м (не более 2,10 мин.)	Бег 500 м (не более 2,40 мин.)
Силовые качества	Сгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с.)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с.)

Приложение 3

Игры с перемещениями игроков

1. «Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперед (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

2. «Бег с кувырками». Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта - финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперед и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперед, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперед до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

3. Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».

Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, пробежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

Игры с передачами мяча

1. Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

2. «Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1 — 1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2—3 раза.

3. «Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

4. «Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары — волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

5. «Передачи в движении». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

6. «Свеча». В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

7. «Поймай и передай». Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

8. «Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т. д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча в отведённое время.

9. Эстафета с передачей волейбольного мяча. Две - три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7—8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

10. Эстафета «Передал — садись». Две колонны на расстоянии 3—4 м одна от другой, расстояние между игроками — длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5—6 м — круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

11. Эстафета «Одна верхняя передача». Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мяч двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т. д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

12. Эстафета «Две верхние передачи». Перед своими командами, которые построены в колонны на расстоянии 3 м за ограничительной линией, стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

13. Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча». Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз.

Усложнённый вариант: те же действия, но с передачами мяча через сетку.

14. «Назад по колонне». Игроки стоят в параллельных колоннах в 3 м друг от друга. По сигналу направляющие колонн выполняют передачу мяча сверху двумя руками партнёрам, стоящим сзади, которые в свою очередь передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч, бежит с ним в начало колонны и выполняет то же задание и т. д. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.

15. «Приём и передача мяча в движении». Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки и т. д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

16. «Догони мяч». Играющие делятся на две группы по 8—10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд-вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

17. «Лапта волейболистов». Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая — принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Правила игры. Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

Игры с передачами мяча через сетку

1. «Летающий мяч». Игроки делятся на 2—3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны.

Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

2. Эстафета «Мяч над сеткой». 2—3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и т. д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Игры с подачами мяча

1. «Сумей принять». Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своего партнёра, который принимает мяч и выполняет передачу в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

2. «Снайперы». Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположение на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

3. «Прими подачу». Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Игры с атакующим ударом

1. «Бомбардиры». Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочерёдно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли — 1 очко; если приняли — 0 очков. Когда все игроки команды выполняют атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

2. «Удары с прицелом». Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3Х3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на

боковых линиях зоны 2. Игроки поочерёдно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Методическое указание. При выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

Игры с блокированием атакующих ударов

1. «Кто быстрее». Игроки двух команд располагаются в колонну по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонн перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.