

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новосибирской области

Администрация Ордынского района Новосибирской области

МКОУ - Пролетарская СОШ

РАССМОТРЕНА

на штабе
воспитательной
деятельности

протокол от «19» августа
2026 г.

СОГЛАСОВАНА

педагогическим
советом

МКОУ-Пролетарской СОШ
протокол от «19» август
2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

директор МКОУ-
Пролетарской СОШ

Бессарабова Р. Д.
№160 от «19» августа 2026
г.

Модифицированная образовательная программа

«Здоровячок»

(физкультурно-спортивная направленность)



Срок реализации – 1 год

возраст обучающихся: 7 – 10 лет

Составил:

Антошкин Валентин Анатольевич
Учитель физической культуры
Первой квалификационной категории

п. Пролетарский 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1.Комплекс основных характеристик	2
-----------------------------------	---

программы.	
1.1 Пояснительная записка.	2-6
1.2 Цель и задачи.	7
1.3. Планируемые результаты.	7-8
2.Содержание программы.	9
2.1 Учебно- тематический план.	9-10
2.2. Содержание учебного плана.	11-14
2.3.Календарный учебный график.	14-22
2.4. Алгоритм учебного занятия.	22-23
3. Условия реализации программы.	24
3.1.Материально- техническое обеспечение.	24
3.2. Кадровое обеспечение.	24-25
4. Формы и порядок проведения аттестации.	25-26
4.1.Методическое обеспечение программы.	26
4.2.Описание методов и технологий	26-28
4.3 Рабочая программа воспитания	29-34
4.4 Календарный план воспитательной работы	31-34
Список литературы	35
Приложение №1 (Дидактические материалы).	36-47
Приложение №2 (Мониторинг метапредметных и личностных результатов).	48-49
Приложение №3 (Входная диагностика)	50
Приложение №4 (Промежуточная, итоговая диагностика)	51

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Калейдоскоп движений» (далее Программа) составлена в соответствии с нормативными документами:

Федеральные нормативные акты:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
5. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее федеральная Концепция);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
7. Инструментарий работника Системы дополнительного образования детей. Сборник методических указаний и нормативных материалов для обеспечения реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей». – М.:
8. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242.

Региональные нормативные акты:

- 1.Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден решением регионального Проектного комитета областных исполнительных органов государственной власти НСО, государственных органов НСО от 13.12.2018г.).

Локальные акты образовательной организации:

- 1.Устав МБОУ ДО «Ордынская детско-юношеская спортивная школа» (утвержден постановлением администрации Ордынского района Новосибирской области от 20.12.2019г №1483);
- 3.Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности МБОУ ДО «Ордынская детско-юношеская спортивная школа» (приказ №10 от 14.01.2020г.).
4. Положение о порядке и основаниях перевода, отчисления обучающихся;
- 5.Положение о правилах приема обучающихся;

6. Положение о режиме занятий обучающихся;
7. Правила внутреннего распорядка обучающихся;
8. Положение об итоговой аттестации обучающихся;
9. Положение о формах, порядке и периодичности промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Отличительные особенности программы.

Волейбол занимает достойное место в системе физического воспитания. Увлекательная и массовая игра получила всенародное признание. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой систем. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности не только для расширения и развития физических способностей, но и помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

Актуальность программы заключается в том, что реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Программа благотворно воздействует на все органы и системы детского организма. Также важность занятий волейболом обусловлена и общественной потребностью развития здорового поколения.

Новизна программы заключается в том, что в ней большее количество учебных часов отдано на разучивание и совершенствование техники физических упражнений, подвижных игр, что позволит обучающимся повысить свой уровень физического развития.

Особенность данной программы заключается в том, что у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физической культурой, спортом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что волейбол, как командная игра способствует развитию у обучающихся многих весьма ценных качеств и навыков, необходимых им в дальнейшей жизни. Игра учит думать и принимать решение за доли секунды - ведь летящий тебе мяч можно сыграть по-разному. К принятию правильного решения ребенок придет путем многих проб и ошибок, а этот опыт пригодится в жизни. Все движения волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях, что способствует развитию силы, ловкости, выносливости, гибкости. Игра вызывает качественные изменения в двигательном аппарате. Прыжковые игровые действия укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Игровая деятельность способствует совершенствованию всех функций организма. Постоянные упражнения с мячом способствуют улучшению периферического зрения, точности и ориентировки в

пространстве. Подвижные игры развивают реакцию на зрительные и слуховые сигналы. Необходимость многократного выполнения приемов, доведение их до автоматизма требует от обучающегося проявления выносливости, т.е. умения противостоять утомлению. В связи с этим важное значение имеет воспитание волевых качеств, умение заставлять себя продолжать работу с заданной интенсивностью, несмотря на трудности.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы в более раннем возрасте, по уровню развития физических и психофизиологических качеств и специальных способностей занимающихся.

Данная программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Обучающие, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

При реализации программы используются основные принципы дидактики:

- Учет возрастных особенностей: доступность обучения определяется возрастными особенностями детей и зависит от их индивидуальных особенностей, а также от особенностей организации учебного процесса;
- Опора на интерес: содержание программы и формы занятий выстраиваются таким образом, чтобы развить и закрепить естественный интерес детей к волейболу;
- Систематичность и последовательность: логическое построение программного материала и каждой темы в отдельности с использованием межпредметных связей, обобщения и систематизации.

Также используются и принципы активного обучения:

- индивидуализация обучения;
- активизация учебно-познавательной деятельности;
- гибкость;
- развития сотрудничества.

Адресат программы

Программа адресована для обучающихся младшего школьного возраста 8-10 лет.

Характерная особенность обучающихся этого возрастного периода - ярко выраженная эмоциональность восприятия. Младшие школьники, как правило, отличаются бодростью, жизнерадостностью, подвижностью, любознательностью, конкретностью мышления, подражательностью. Они общительны, отзывчивы, доверчивы, справедливы.

Основой для сохранения здоровья обучающегося в 8-10 лет является достаточная физическая активность. Костный аппарат ребенка в этот период

активно растет. Кости, мышцы увеличиваются в размерах. Для обеспечения гармоничного развития организму мальчиков и девочек нужен спорт. Хорошее решение для детей этого возраста — спортивная секция, занятия в которой по данной программе позволят сформировать стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом посредством волейбола, овладеть основами техники выполнения физических упражнений наиболее необходимых будущему волейболисту.

Также в 8-10 лет происходит и формирование индивидуальности ребенка. В это время он учится самостоятельно принимать решение, критически относиться к услышанному и увиденному. Стремление к самостоятельности достигает своего пика, что играет значительную роль в воспитании привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта и в свободное время.

Также в эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные в эмоциональной и доступной для обучающихся форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей, что поможет тренеру- преподавателю формировать у обучающихся стремление к здоровому образу жизни, воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности.

Объем и срок освоения программы

Программа реализуется в течение 1 года.

Года обучения	Периодичность и кратность занятий в неделю ¹	1 полугодие (кол-во недель)	2 полугодие (кол-во недель)	Кол-во учебных недель	Сроки проведения аттестации	Кол-во часов
1 год обучения	1 раз в неделю по 2 учебному часу	17	17	34	сентябрь, декабрь, май	68
ИТОГО						68

Режим занятий по программе соответствует СанПиН 1.2.3685-21

Уровень освоения программы.

Содержание и материал программы соответствует **стартовому** уровню сложности, который предполагает знакомство с основами игрового вида

спорта «волейбол», использование специальных знаний и профессионального языка.

Формы обучения – очная форма.

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс организуется на основе добровольного согласия детей и письменного заявления родителей.

Наполняемость групп.

Набор обучающихся свободный, без предварительного отбора. Наполняемость группы 10-15 человек.

Особенности набора обучающихся.

В группу принимаются все желающие, не имеющие ограничений к занятиям по состоянию здоровья.

При формировании учебных групп тренер-преподаватель проводит входную диагностику, что позволяет ему выбрать наиболее оптимальный режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 учебного часа.

(Продолжительность 1 учебного часа -45 мин.).

Формы организации образовательного процесса – фронтальные, групповые, индивидуальные.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают теоретический блок и практический блок.

Основные виды теоретических занятий:

- объяснение
- беседа
- тестирование

Виды практических занятий:

- игровые;
- практические задания;
- круговые тренировки;
- соревнования.

Все элементы учебного материала логически связаны между собой и распределены по принципу от простого к сложному, и, лишь овладев теоретическими знаниями, обучающиеся приступают к практической деятельности.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: сформировать у обучающихся устойчивую потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Образовательные задачи (предметные):

1. Изучать основы техники и тактики игры в волейбол.
2. Расширять знания в области волейбола и спорта в целом.
3. Способствовать приобретению необходимых теоретических знаний.
4. Формировать представление о здоровом образе жизни.

Личностные задачи:

1. Воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности.
2. Выбатывать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время.
3. Формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Метапредметные задачи:

Познавательные:

1. Формировать умение делать выводы на основе обобщения полученных знаний, фиксировать результат и применять полученные знания в практической деятельности.
2. Развивать стремление и желание к самовыражению через игру в команде.
3. Развивать мотивацию детей к занятиям физической культурой.

Регулятивные:

1. Формировать умение ставить цель и планировать свою деятельность.
2. Способствовать формированию умения признавать свои ошибки поведения и исправлять их.

Коммуникативные:

1. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности друг за друга.
2. Формировать навыки выполнения коллективных задач.

1.3. Планируемые результаты.

В результате освоения содержания программы «Калейдоскоп движений» у обучающихся будут сформированы универсальные учебные действия (личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные), позволяющие достигать предметных, личностных и метапредметных результатов.

Образовательные (предметные) результаты:

- знают основные правила игры в волейбол, общие технические приемы, стойки и перемещения;
- знают основные вехи развития волейбола и спорта в целом;
- имеют необходимые теоретические знания для успешной игры в волейбол;
- имеют представление о здоровом образе жизни.

Личностные результаты:

- развито чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности;
- выработана привычка к самостоятельным занятиям волейболом в свободное время;
- понимают ценность здорового образа жизни.

Метапредметные:

Познавательные:

- умеют делать выводы на основе полученных знаний;
- развито стремление и желание к самовыражению через игру в команде;
- сформирован интерес к занятиям спортом.

Регулятивные:

- умеют ставить цель и планировать свою деятельность;
- умеют признавать свои ошибки поведения и исправлять их.

Коммуникативные:

- проявляют чувства коллективизма и ответственности друг за друга;
- умеют работать в команде.

Главным результатом реализации программы являются сформированные знания, которые будут способствовать сознательному отношению обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни в дальнейшем.

2.Содержание программы
2.1. Учебно-тематический план

№ П/П	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические знания, правила техники безопасности	4	4	0	текущий
2	Общая физическая подготовка	20	0	20	текущий, корректирующий
3	Специальная физическая подготовка	16	2	11	текущий, корректирующий
4	Техническая подготовка	13	3	10	текущий, корректирующий
5	Тактическая подготовка	6	3	3	текущий, корректирующий
6	Соревновательная подготовка	5	1	4	текущий, корректирующий
7	Контрольные испытания	4	1	3	входной, промежуточный, итоговый
	Общее количество часов	68	14	54	

2.2. Содержание учебного плана.

Теоретическая подготовка

Гигиена, режим дня и питания занимающихся спортом детей. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, требования к инвентарю для занятий волейболом. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма.

Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие волейбола в России, Новосибирской области. История возникновения игры в волейбол. Достижения и успехи Новосибирских, Российских и зарубежных спортсменов.

Техника безопасности и профилактика спортивного травматизма. Техника безопасности на тренировке. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм детей.

Врачебный контроль, профилактика заболеваемости и травматизма.

Физическая подготовка подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную (СФП).

Общая физическая подготовка

ОФП направлена на развитие основных физических качеств, двигательных навыков, совершенствование функциональной деятельности организма и улучшение состояния здоровья. Общая физическая подготовка должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость, ловкость.

ОФП включает в себя: Общие развивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения для повышения быстроты бега. Прыжки с места, с разбега. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами.

Но основная нагрузка в силу возраста выполняется с собственным весом.

Гимнастика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. На снарядах: висы, упоры, подтягивания, лазания. Для мышц туловища, ног, таза. Акробатика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост.

Легкая атлетика. Бег с ускорением. Эстафетный бег с препятствиями, бег на 30, 60м. Прыжки с места в длину, вверх с разбега. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, точность.

Спортивные и подвижные игры. Беговые эстафеты с бросками, ведением и передачей мяча, «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Снайперы», «Охотники и утки», «День и Ночь», «Уголки», «Перестрелка», Пионербол.

Специальная физическая подготовка

СФП направлена на развитие физических качеств, специфических для игры в волейбол. Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его игру быстрой, маневренной подвижной, здесь тренер использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

Упражнения для развития быстроты ответных действий: По сигналу бег на 5,10,15м из различных исходных положений; сидя, лежа на спине, из упора лежа на животе, перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег, повороты в беге. Упражнения для развития выносливости: кроссы на местности, бег в чередовании со спортивной ходьбой.

Упражнения на развития гибкости: наклоны в стороны, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя. Упражнения для развития специальной силы: броски и ловля набивного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, подъем туловища лежа на спине и животе, приседания на одной ноге «пистолетом».

Упражнения на развития ловкости и прыгучести: Кувырки вперед и назад из упора присев. Кувырки вперед и назад через плечо. Многократные прыжки на одной ноге, с подтягиванием колен, темповые прыжки на скамейку и со скамейки, прыжки вверх из глубокого приседа, спрыгивание с тумбы с последовательным прыжком в глубину, разнонаправленные круговые вращения кистями рук. Подвижные игры с мячом. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук, то же с прыжком вверх.

Упражнения для развития быстроты: ускорение отрезков 10-15м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим касанием мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча. Сгибание и разгибание колена, круговые вращения стопой ноги. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упражнение «циркуль» на ногах, пальцы рук на месте. Ходьба на полусогнутых ногах. Броски набивного мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Броски баскетбольного мяча из-за головы с максимальным прогибом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

При технической и тактической подготовке педагогу необходимо осуществлять дифференцированный подход, учитывая возраст обучающихся.

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: изучение постановки пальцев рук на мяче; ловля мяча после подбрасывания вверх на пальцы рук (воронка); передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Для нижней передачи: правильность постановки и движения ног, корпуса, рук; переноска мяча и остановка подброшенного мяча на предплечьях вытянутых рук, перекатывание мяча под сеткой и перебрасывание через неё руками снизу ладонями вверх, передачи после набрасывания партнером на месте и после перемещения, передачи в стену и в парах.

4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 3-6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя: руками прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку; вторая передача из зоны 3 игроку, к 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.

2. Групповые действия: взаимодействие 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.

3. *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

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. *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 зон 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.

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

Соревновательная подготовка решает задачу повышения уровня игры команды в процессе подготовки к соревнованиям. В игровых условиях прорабатываются новые элементы тактики, совершенствуется рисунок игры. Обеспечивается надежность реализации технико-тактических навыков игроков, групповых и командных взаимодействий в двусторонних играх.

Игры с различными условиями и двусторонние учебные игры активно используются на этапе предсоревновательной подготовки команд и в соревновательном периоде тренировки для целенаправленного совершенствования тех или иных игровых составляющих.

2.3. Календарный учебный график

Программа рассчитана на 1 год обучения – 68 часов в год.

Занятия по программе проводятся с 1 сентября по 31 мая каждого учебного года.

Количество учебных недель: 34 недели.

Календарный учебный график входит в структуру **программы**, составляется ежегодно и является обязательным приложением.

Время проведения занятий – вторая половина дня;

Форма занятий - очная

№ п/п	Месяц	Число	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09		1	Инструктаж по технике безопасности. Вводная диагностика.	Спортивная площадка	Входной
2	09		1	ОФП. ОРУ. Развитие ловкости и координации. Эстафеты с мячом.	Спортивная площадка	Текущий
3	09		1	ОФП. Ходьба. Бег. Ознакомление с волейболом. Подвижная игра « Воробьи вороны».	Спортивная площадка	Текущий
4	09		1	ОФП.ОРУ с мячом. Развитие гибкости. Сочетание стоек и перемещений.	Спортивная площадка	текущая
5	09		1	СФП. Бег с изменением направления. Подвижная игра. «Хвостики».	Спортивная площадка	текущая
6	09		1	Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, требования к инвентарю для занятий волейболом.	Спортивная площадка	Текущий
7	09		1	ТП. Стойки и перемещения в волейболе. Упражнения для развития координации.	Спортивная площадка	Текущий
8	09		1	Входная диагностика. Развитие выносливости. Кросс.	Стадион	Текущий
9	09		1	Упражнения для развития силы рук. Ведение и бросок мяча в кольцо. «Ручной мяч» Подвижная игра «Метко в цель».	Спортивная площадка	текущий
10	09		1	Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра. «Полет мяча».	Спортивная площадка	текущая
11	10		1	ОФП. Ходьба. Бег. Упражнения для развития быстроты.	Спортивная	текущая

				Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки.	площадка	
12	10		1	ОРУ. Расстановка в волейболе. Пионербол с элементами волейбола.	Спортивная площадка	текущая
13	10		1	ОФП. Ходьба. Бег. Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками.	Спортивная площадка	текущая
14	10		1	Передача мяча сверху двумя руками. Эстафеты с мячом.	Спортивная площадка	текущая
15	10		1	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча в парах на месте и после перемещения.	Спортивная площадка	текущая
16	10		1	ОРУ. Передача мяча сверху, наброшенного партнером. Подвижная игра «Снайперы».	Спортивная площадка	текущая
17	10		1	ОФП. Челночный бег приставным шагом Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки.	Спортивная площадка	текущая
18	10		1	ОРУ. Работа по станциям.	Спортивная площадка	текущая
19	11		1	ОРУ. Бег с изменением направления. Упражнения для развития выносливости. Футбол.	Спортивная площадка	текущая
20	11		1	ОФП. Развитие гибкости. Наклоны, кувырки. Передачи над собой и после перемещения.	Спортивная площадка	текущая
21	11		1	ОРУ. Развитие прыгучести. Прыжки на гимнастической стенке. Прием мяча после отскока от стены.	Спортивная площадка	текущая
22	11		1	ОФП. Ходьба. Бег. Развитие координации, ловкости. Подвижная игра на внимание «Охотники и утки».	Спортивная площадка	текущая
23	11		1	Гигиена, режим дня и питания занимающихся спортом детей.	Спортивная площадка	текущая

				Пионербол с элементами волейбола.		
24	12		1	ОРУ. Развитие выносливости. Пионербол с элементами волейбола	Спортивная площадка	
25	12		1	Упражнения для развития быстроты ответных действий. Прием мяча после перемещения.	Спортивная площадка	текущий
26	12		1	ОФП. Упражнения для развития специальной силы. Броски и ловля набивного мяча. Передача двумя руками сверху. «Сумей принять»	Спортивная площадка	текущий
27	12		1	ОФП. Бег. Прыжки. Развитие ловкости и координации. Подвижная игра. «Невод». Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	Спортивная площадка	текущий
28	12		1	ОРУ. Развитие силы. Подъем туловища лежа на спине и животе, приседание на одной ноге »пистолетом» Подвижная игра «Хвостики».	Спортивная площадка	текущий
29	12		1	ОФП. Ходьба. Бег. Прием мяча над собой после отскока от стены. Олимпийские чемпионы.	Спортивная площадка	текущий
30	12		1	ОРУ. Развитие ловкости, координации. Подача у стены. Подвижная игра «Снайперы».	Спортивная площадка	текущий
31	12		1	ОФП. Бег. Прыжки. Развитие прыгучести. Наскоки Прием мяча, брошенного партнером.	Спортивная площадка	текущий
32	12		1	Передачи сверху после набрасывая партнера. Подвижная игра. «Снайперы» с двумя мячами.	Спортивная площадка	текущий
33	12		1	Упражнения для развития гибкости. Сочетание стоек и перемещений. «Воробьи вороны».	Спортивная площадка	текущий
34	01		1	ОФП. Ходьба. Бег. Развитие координации, ловкости. Подвижная игра на внимание. «Охотники и утки»	Спортивная площадка	текущий
35	01		1	Развитие взрывной силы ног.	Спортивная	текущий

				Эстафеты с мячами. «Мяч капитану».	площадка	
36	01		1	Упражнения для развития быстроты ответных действий. Подвижная игра «Салки»	Спортивная площадка	текущий
37	01		1	ОРУ Развитие ловкости и прыгучести. Кувырки вперед и назад через плечо. Передачи в парах на месте и после перемещения.	Спортивная площадка	текущий
38	01		1	ОФП. Бег. Прыжки. «Жонглирование» стоя на месте и после перемещения. Пионербол с элементами волейбола.	Спортивная площадка	текущий
39	01		1	Основы спортивной подготовки. Нижний прием мяча с набрасывания партнером.	Спортивная площадка	текущий
40	02		1	ОФП. Развитие ловкости, координации. Передачи мяча в парах прием снизу, передача сверху.	Спортивная площадка	текущий
41	02		1	ОФП. Упражнения для развития выносливости. Баскетбол.	Спортивная площадка	текущий
42	02		1	ОФП. Бег. Прыжки. Развитие гибкости. Наклоны вперед из положения сидя. Пионербол с элементами волейбола.	Спортивная площадка	текущий
43	02		1	ОРУ. Развитие прыгучести. Прыжки с подтягиванием коленей к груди. Передачи мяча в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2.	Спортивная площадка	текущий
44	02		1	Упражнения для развития быстроты ответных действий. Бег с изменением скорости. Прием мяча после перемещения передача над собой.	Спортивная площадка	текущий
45	02		1	Передачи мяча в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2. Передача двумя руками сверху через сетку.	Спортивная площадка	текущий
46	02		1	Развитие ловкости, координации. Подвижная игра. «Перестрелка».	Спортивная площадка	текущий

47	03		1	ОРУ. (промежуточная аттестация)	Спортивная площадка	текущий
48	03		1	ОФП. Ходьба. Бег. Прыжки. Развитие взрывной силы. Эстафеты с прыжками.	Спортивная площадка	текущий
50	03		1	Развитие координации. Прием мяча снизу, наброшенного партнером.	Спортивная площадка	текущий
51	03		1	Передача на точность с собственного набрасывания. Эстафеты с мячом.	Спортивная площадка	текущий
52	03		1	ОРУ. Развитие быстроты. Бег с изменением скорости и направления. Передачи мяча с перемещением.	Спортивная площадка	текущий
53	03		1	ОФП. Передачи мяча в стену с изменением высоты и расстояния. Расстановка игроков.	Спортивная площадка	текущий
54	03		1	Развитие основных физических качеств. Бег. Прыжки. Подтягивание. Отжимание.	Спортивная площадка	текущий
55	03		1	Развитие силы. Броски набивного мяча из-за головы с максимальным прогибом. Нижняя прямая подача с 6 метров.	Спортивная площадка	текущий
56	03		1	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Передачи мяча с перемещением и разворотом.	Спортивная площадка	текущий
57	04		1	Развитие гибкости. Эстафета, чередующаяся с лазанием бросками мяча в кольцо.	Спортивная площадка	текущий
58	04		1	Развитие взрывной силы. Нижняя подача мяча с 6 метров.	Спортивная площадка	текущий
59	04		1	ОФП. Упражнения для кистей рук. Отжимание на пальцах от стены, пола. Передачи сверху после	Спортивная площадка	текущий

				набрасывая партнера. Подвижная игра. «Ручной мяч»		
60	04		1	ОФП. Упражнения для кистей рук. Отжимание на пальцах от стены, пола. Передачи мяча у стены в мишень. Подвижная игра. «Ручной мяч»	Спортивная площадка	текущий
61	04		1	Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча у стены в мишень.(кол.) Эстафеты с бегом.	Спортивная площадка	текущий
62	04		1	Развитие силы. Передача мяча на точность с собственного набрасывания и партнера.	Спортивная площадка	текущий
63	04		1	ОФП. Ходьба, бег, прыжки. Развитие силы. Нижняя прямая подача с 6 метров.	Спортивная площадка	текущий
64	05		1	Товарищеская игра.	Спортивная площадка	текущий
65	05		1	ОФП. Упражнения для кистей рук. Отжимание на пальцах от стены, пола. Передачи сверху после набрасывая партнера. Подвижная игра. «Ручной мяч»	Спортивная площадка	текущая
66	05		1	Развитие быстроты. Передачи мяча с перемещением.	Спортивная площадка	текущая
67	05		1	Развитие гибкости. Передачи в треугольнике: 6-3-2; 1-3-2. Эстафеты.	Спортивная площадка	текущая
68	05		1	ОФП. Ходьба, бег, прыжки. Развитие силы. Передачи в треугольнике: 6-3-2; 1-3-2.		текущая

2.4. Алгоритм учебного занятия

Тема занятия берется из календарно-тематического плана. В её формулировке отражен конкретный материал из содержания образовательной программы.

Дидактический раздел занятия	Этапы занятия	Содержание деятельности
Введение	Организационный этап	Приветствие обучающихся, настрой их на работу, концентрация внимания.
	Проверочный этап	Проверка готовности обучающихся к занятию, объявление темы и целей,
	Подготовительный этап	знакомство с планом занятия, введение в предлагаемый образовательный
	Этап актуализации имеющихся у детей знаний	материал или информацию через вопросы или аналогии, способствующие наращиванию познавательного интереса.
Основная часть	Этап работы по новому материалу	Работа по новому материалу актуализация уже имеющихся у обучающихся знаний по данной теме, краткий обзор, первичное усвоение материала. Если данная тема изучается уже не одно занятие, то целесообразно начать основной этап с повторения материала, пройденного на прошлом занятии. Практическое использование материала в ходе выполнения творческой работы или проведения игровых моментов.
	Этап первичного закрепления полученных знаний, умений и навыков	
	Этап повторения изученного материала	
	Этап обобщения пройденного материала	
	Этап закрепления новых знаний, умений и навыков	
	Физкультминутка или этап релаксации	
Заключение	Контрольный этап	Обобщение, оценка информации. Разноуровневые контрольные вопросы.
	Итоговый этап	Анализ деятельности, самооценка, советы и рекомендации по применению изученного материала. Оценка общей работы группы. Оценка занятия
	Этап рефлексии	учащимися. Сообщение сведений о предстоящем занятии.
	Информационный этап	

3. Условия реализации программы

3.1. Материально-техническое обеспечение

К спортивному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчета активного участия всех обучающихся в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность спортивного оборудования.

Для полноценного физического развития обучающихся и удовлетворения их потребностей в движении созданы следующие условия:

- спортивный зал, оснащен спортивным инвентарем;
- спортивная площадка для подвижных и спортивных игр на улице.

Спортивное оборудование и инвентарь:

№ п/п	Наименование	Количество
Спортивный инвентарь		
1	Гимнастическая стенка	6 пролётов
2	Гимнастические скамейки	6 шт.
3	Волейбольные мячи	12 шт.
4	Волейбольная сетка	1 шт.
5	Баскетбольные щиты	2шт.
6	Мишени для метания	4 шт.
7	Гимнастические коврики	20 шт.
8	Гимнастические маты	10шт.
9	Обручи	30шт.
10	Мячи – прыгуны	3шт.
11	Мячи Ø 25см	10шт.
12	Мячи Ø 8см	20шт
13	Мячи массажные	20 шт.
14	Гимнастические палки	20шт.
15	Канат	2шт.
16	Набор кеглей	9 комплектов
17	Скакалки	20шт.

Картотеки имеются и обновляются.

- «Подвижные игры», автор О.Е. Громова.
- «Игры для учащихся младшего школьного возраста», А.С. Сазонов.
- «Подвижные игры в спортивном зале», А.Ю. Патрикеев

3.2. Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогами, имеющими высшее педагогическое образование, специальность: преподаватель физической культуры.

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Здоровячок» реализует **Антошкин Валентин Анатольевич** учитель МКОУ Пролетарской СОШ, первой квалификационной категории. Стаж работы – 29 лет.

Курсы повышения квалификации:

1. ГАУ ДПО НСО «Новосибирский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования» по теме «Методическое обеспечение физического воспитания и спорта молодежи», 2012.
2. Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Московская академия профессиональных компетенций» по программе «Адаптивная физическая культура в условиях реализации ФГОС для лиц с ОВЗ», 2023г.

4. Формы и порядок проведения аттестации

Аттестация обучающихся является обязательным элементом образовательного процесса в группе. Физическая подготовленность и результаты освоения умений и навыков отслеживаются в ходе диагностики 3 раза в год: входная (Приложение № 3), промежуточная (Приложение № 4), итоговая (Приложение №3, Приложение №4).

Периодичность мониторинга обеспечивает возможность оценки динамики достижений обучающихся, сбалансированности педагогических методов.

Получаемая в ходе мониторинга информация является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции.

Система контроля и зачетные требования

Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма. В учебно-тренировочном процессе в силу многочисленных факторов неизбежны различные отклонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса спортивной подготовки в целом, и внесении необходимых изменений на основании поступающей информации о состоянии обучающихся. Педагогический контроль включает в себя: учет тренировочных нагрузок и их анализ; оценку технической, физической подготовленности спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс. По окончании программы проводится оценка уровня освоения программы в целом.

Контроль:

- **Входной контроль** проводится в начале учебного года.
- **Текущий контроль** осуществляется на каждом занятии (наблюдение, анализ педагога, поощрение).
- **Промежуточный контроль**, по результатам которого педагог проводит анализ уровня обученности. Кроме того, учитываются результаты текущей

диагностики – выполнение технических заданий, ответы на занятиях, участие в соревнованиях.

По окончании обучения анализ проводится с учетом результатов промежуточной диагностики и выявляется динамика уровня обученности каждого обучающегося.

По окончании программы проводится оценка уровня освоения программы в целом.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка о выполнении программы, журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, выполнения практических заданий, грамоты и дипломы учащихся, фото, отзывы детей и родителей, статьи о проведенных мероприятиях.

4.1. Методическое обеспечение программы

Очень важной составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания школьников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды. Основной педагогический подход, на который ориентируется данная программа, соответствует новым ценностям дополнительного образования и современному пониманию воспитания как деятельности, базирующейся на саморазвитии воспитанника и его педагогической поддержке. Наиболее полно такой подход может быть реализован именно в системе дополнительного образования детей, потому что эта система изначально ориентирована на собственный выбор ребенком видов и форм деятельности, на формирование его собственных представлений о мире его личности. Цели и способы реализации программы способствуют созданию условий наибольшего благоприятствования для развития личности каждого ребенка, создают социальную ситуацию развития, среду общения, поле деятельности.

4.2. Описание методов и технологий

Программа строится на **технологии личностно-ориентированного обучения**, предусматривает различные формы организации активной деятельности обучающихся. Главными компонентами этой технологии являются признание уникальности каждого обучающегося и его индивидуальной учебной деятельности. В процессе занятий создается совместная образовательная деятельность, которая направлена на индивидуальную самореализацию обучающихся и развитие их личностных качеств.

Программа включает описание организации развивающей среды с указанием перечня применяемых материалов и оборудования, обеспечивает

оптимальную нагрузку обучающихся с целью защиты их от переутомления, формирование ценностных установок на здоровый образ жизни.

На занятиях и во время массовых мероприятий, обучающиеся учатся взаимодействовать в социуме, приобретают умения вступать в диалог, учитывать мнения других людей, учатся взаимодействовать между собой. Таким образом, формируются коммуникативные универсальные учебные действия.

Также для реализации данной программы используется **Технология развивающего обучения**, организующая взаимодействие педагога и обучающихся на основе коллективно-распределительной деятельности, поиске различных способов решения учебных задач посредством организации учебного диалога в практической деятельности обучающихся. **Здоровьесберегающие технологии** направлены на сохранение, укрепление здоровья. Правила техники безопасности выполняются всеми участниками образовательного процесса - педагогом и обучающимся. В течение учебного года педагог проводит инструктажи по темам:

- Правила поведения на занятиях;
- Правила поведения при проведении массовых мероприятий.

Инструктажи проводятся в течение года и фиксируются в журнале учета групповых занятий. Во время освоения этих правил и норм поведения у обучающихся формируется ценностное отношение к собственному здоровью, здоровому образу жизни. Кроме инструктажей, в рамках реализации программы проводятся беседы о ЗОЖ.

Очень важным элементом каждого занятия является прием смены видов деятельности, обязательное чередование теоретической части занятия с практическими видами деятельности.

Методы обучения:

- **Информационно-рецептивный** (беседы, знакомство с иллюстративным материалом).
- **Репродуктивный** (практическое повторение за педагогом теоретических понятий, видов деятельности).
- **Ситуационные методы** (анализ конкретных ситуаций).

Применяемые педагогические технологии, методы обучения и общая методика работы по освоению программы выстраиваются в соответствии с направленностью содержания программы.

Формы организации образовательного процесса

В соответствие с профилем программы используется фронтальная, групповая форма организации образовательного процесса, индивидуальная и работа в парах.

Формы организации учебного занятия:

Игра, соревнования, праздник, практические занятия. Практические занятия тренировочного типа направлены на развитие двигательных функциональных возможностей обучающихся через использование спортивного инвентаря. **Тематические занятия** направлены

на обучение элементам спортивных игр и упражнений (волейбол, баскетбол, регби, футбол) и проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе, в зависимости от сезона. **Контрольно-проверочные занятия** выявляют состояние двигательных умений и навыков у обучающихся в основных видах движений.

Способы проведения занятий

- **Фронтальный способ.** Все обучающиеся одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении обучающихся ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
- **Поточный способ.** Обучающиеся поточно друг за другом (с небольшим интервалом) передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие - ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет корректировать действия обучающихся, устранять ошибки и главное - оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для проведения разминки.
- **Групповой способ.** Обучающиеся по указанию тренера-преподавателя делятся на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством тренера-преподавателя, другие занимаются самостоятельно или в парах.
- **Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного обучающегося (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания; внимание обучающихся обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Таким образом, разнообразие в проведении учебно-тренировочных занятий помогает развить у обучающихся интерес к физкультуре и спорту, повысить их двигательную активность и моторную плотность занятий. Движение, даже самое простое, дает пищу детской фантазии, развивает творчество, которое является высшим компонентом в структуре личности. Двигательная деятельность способствует формированию одной из важных потребностей человека – потребность в здоровом образе жизни.

4.3.Рабочая программа воспитания

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждения дополнительного образования. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий, на тренировочных сборах, в оздоровительных лагерях, используя свободное время.

На протяжении всей работы тренер- преподаватель формирует у своих воспитанников патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, толерантность), упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и трудолюбие, экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и окружающих.

Обязательное проведение бесед на воспитательные темы, лекции, рассказы о жизни известных спортсменов, проведение праздников, турниров с приглашением членов сборных команд, посещение музеев, выставок, воспитание бережного отношения к спортивному оборудованию.

Многообразно влияние коллектива на формирование личности. Коллектив приучает обучающихся к дисциплине, труду, уважению к старшим, воспитывает тягу к повышению своего образовательного уровня и спортивного мастерства.

Основные факторы воспитательного воздействия:

- личный пример тренера- преподавателя в вопросах дисциплины, соблюдения спортивного режима;
- педагогическое мастерство тренера- преподавателя в вопросах дисциплины, поиске новых путей в работе;
- формирование и укрепление коллектива обучающихся, его участие в решении вопросов жизни спортивной школы.
- наставническая и шефская работа старших обучающихся с младшими; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования

Основные формы воспитательной работы:

- систематическое привлечение обучающихся к общественной работе (посильная помощь в организации и проведении соревнований);
- обсуждение в коллективе итогов участия в соревнованиях;
- обсуждение в коллективе фактов отклонения от нормы в поведении обучающихся;
- введение традиционных ритуалов (награждение победителей соревнований и обучающихся, отличившихся в общих делах спортивной школы; торжественный прием в спортивную школу;
- встречи с лучшими спортсменами образовательного учреждения, района;
- тематические беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- участие в соревнованиях;
- походы, экскурсионные поездки и т.д.;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности;
- оформление стендов;

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- проведение тематических праздников.

Воспитательные задачи:

- воспитание волевых качеств (целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, активность, инициативность, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели, способность продолжать борьбу во время соревнований в условиях неудачно складывающейся ситуации);
- воспитание спортивного трудолюбия (способность выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач);
- интеллектуальное воспитание (овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, гигиены, психологии и других дисциплин, расширение кругозора);
- воспитание чувства ответственности за порученное дело. Бережного отношения к собственности спортивной школы (спортивный инвентарь, спортивные сооружения, спортивная форма);
- самовоспитание (сознательная деятельность, направленная на совершенствование своей личности).

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используются тренировочные занятия, беседы, лекции, собрания, встречи с интересными людьми, наставничество опытных спортсменов.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, организации встреч с ветеранами, посещения памятников боевой славы и т.д.

Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико- тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающихся. Самовоспитание включает принятие самими обучающимися обязательств по исправлению или совершенствованию своих морально- волевых и нравственных качеств.

Развитие системы взаимодействия и сотрудничества с семьей: совершенствование методов и форм работы с родителями, вовлечение их в

совместные спортивные и творческие мероприятия, помощь в укреплении материально-технической базы.

4.4. Календарный план воспитательной работы

Цель: формирование и раскрытие творческой индивидуальной личности ребенка, умеющего дорожить ценностями и традициями коллектива, строить с одноклассниками отношения доверия, уважения и взаимопомощи.

Воспитательные задачи:

- способствовать развитию познавательных процессов и интересов личности обучающихся;
- поддерживать творческие устремления детей, создавать условия для самовыражения и самореализации;
- создавать нравственно и эмоционально благоприятную среду для формирования коллектива и развития личности ребенка в нем.

Планируемые результаты:

У воспитанников сформированы нравственные качества (честность, толерантность, доброжелательность), упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и трудолюбие, бережное отношение и любовь к природе, грамотное отношение к безопасности собственной и окружающих.

№ п/п	Направление воспитательной работы	Форма и название мероприятия (события)	Цель и краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
	Гражданско-патриотическое	1. Лыжная прогулка посвященная Дню защитника Отечества совместно с родителями. 2. Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы в Великой Отечественной войне.	Воспитание уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям российского народа, повысить патриотическое сознание, нравственные и этические ориентиры.	Февраль Май	Тренер-преподаватель, родители обучающихся Тренер-преподаватель обучающихся
	Духовно-нравственное	1. Проведение разъяснительной беседы с обучающимися о моральном облике	Формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло,	Ноябрь	Тренер-преподаватель

		спортсмена (просмотр видеоматериала) 2. Спортивный праздник посвященный Международному женскому дню - 8 марта совместно с родителями	истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблема нравственного выбора, достоинство, любовь и др.); разъяснение общечеловеческих ценностей, которые являются залогом не только выдающихся спортсменов, но и личности с высокими моральными качествами.	Март	Тренер-преподаватель родители обучающихся
	Художественно-эстетическое	1. Акция посвященная Дню учителя «Подарок тренеру своими руками». 2. Школьный конкурс «Я самый-самый!» 3. Школьный конкурс фотографий, презентаций, видеороликов «Спорт в объективе»	Воспитание личности, способной воспринимать и оценивать прекрасное в природе, труде, быту и других сферах жизни и деятельности. Изучение индивидуальных интересов и потребностей учащихся. Выявление творческих способностей обучающихся.	Октябрь Сентябрь-декабрь Январь- март	Обучающиеся Тренер-преподаватель, обучающиеся Тренер-преподаватель, обучающиеся
	Спортивно-оздоровительное	1. Беседа: Ознакомление с инструкцией по технике безопасности для обучающихся спортивной школы. 2. Инструктаж: Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. 3. Инструктаж по технике безопасности «Дорога в спортивную школу и домой. ПДД». 4. Спортивный праздник «Новогодние	Приобщение учащихся к здоровому образу жизни. Профилактика безопасного поведения, детского дорожно-транспортного травматизма	Сентябрь Октябрь Октябрь	Тренер-преподаватель Тренер-преподаватель Тренер-преподаватель

[illegible][illegible][illegible]

		зимнее время 3.Показательные выступления воспитанников отделения		Апрель	Тренер-преподаватель , обучающиеся
	Работа с родителями	1.Собрание в группах, посещение родительских собраний в образовательных учреждениях, с целью привлечения детей по избранному виду спорта 2. Родительское собрание «О способностях к избранному виду спорта» 3.Родительское собрание «Профилактика травм опорно-двигательного аппарата» 4.Родительское собрание «О роли занятий спортом в период летних каникул»	Формирование единства семьи и школы. Установление партнерских отношений с родителями ради успешности каждого конкретного ребенка, а, следовательно, и успешности школы.	Сентябрь Ноябрь Февраль Май	Тренер-преподаватель Тренер-преподаватель Тренер-преподаватель Тренер-преподаватель

4.3. Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.
2. Книжников А.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск. 1999.
3. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.- М., 1998.

4. Официальные волейбольные правила / пер. с англ. – М.; Олимпия; Человек, 2007.
5. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.
6. Спорт в школе «Волейбол» Начальное обучение/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: изд. «SPORT», 2015
7. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаева. – М.; Проспект, 2018.

Приложение №1

ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Тестирование общей физической подготовленности, осуществляется два раза в год в декабре и мае.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся детской спортивной школы.

□ Бег 30м. с высокого старта/с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 мин. разминки дается старт.

□ Челночный бег 6 х 5 м/с. Тест проводится в спортивном зале начало и конец, которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два набивных мяча. Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; добегают до мяча, касается его рукой и бежит обратно к первому мячу, тоже касается его рукой. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

□ Прыжок в длину с места/см. – выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.

□ Прыжок вверх/см. – выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

□ Метание набивного мяча весом 1кг. вперед из-за головы/см. Из исходного положения сидя, ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой при этом плечи находятся на уровне контрольной линии (линия отсчета), испытуемый выполняет бросок мяча из-за головы двумя руками. Дальность броска измеряется рулеткой.

Нормативы по физической подготовке

№	Показатели	девочки	мальчики
1	Бег 30 м., сек.	6.0	5.8
2	Челночный бег 6*5 м., сек.	12.8	12.3
3	Прыжок в длину с места, см.	158	165
4	Прыжок вверх с места, см.	33	36
5	Метание набивного мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками:	3.5 4.0	4.0 5.0

Задания для эффективного обучения технике игры в волейбол

№	Содержание тренировочных заданий	
1	Наложение кистей рук на мяч (мяч на полу) и удержание его в основной стойке, кол-во/с	4/3-5
2	Наложить кисти рук на мяч, подвешенный на шнуре, с	8-10/1-2

	последующей имитацией передачи, кол-во/под	
3	Подбросить мяч над собой и поймать его в волейбольной стойке верхней передачи, кол-во/под	6-8/1-2
4	Верхняя передача партнеру после собственного набрасывания над собой. Партнер ловит мяч и задание повторяется, кол-во/под	8-10/1-2
5	Игрок возвращает брошенный партнером мяч передачей сверху двумя руками, кол-во/под	8-10/1-2
6	То же, но мяч направлен в сторону от принимающего (влево и вправо), кол-во/под	8-10/1-2
7	Передача в стену на месте после перемещения приставными шагами вправо-влево, кол-во	10-15
8	То же, но в парах на месте и после перемещения, кол-во	10-15
9	Многократное выполнение передачи мяча в сочетании со страховкой удара в рамках соответствующих микро-поединков, кол-во/с	12/20-30
10	Из и.п. стойки волейболиста имитация приема снизу, с последующим контактом с мячом. Тренер (партнер) удерживает мяч на оптимальной высоте, кол-во	10-12

Задания для развития физических качеств волейболистов

№	Содержание тренировочных заданий	СОГ
1	Ускорения на 20-30 м, кол-во	2-3
2	Ускорения на 30-40 м, кол-во	2-3
3	Ускорения на 10, 15, 20 м, кол-во	1-2/1
4	Ускорения из различных и.п. на 6, 9м кол-во/под	2-3/1
5	Тоже с мячом, кол-во/под.	3/1-2
6	Ускорение лицом спиной на 9м, кол-во	1-2
7	Броски и ловля баскет/б. мяча у стены, кол-во/под	10-15/1-2
8	Скоростные толчки набивного мяча от груди, над головой (массой 0,5-1 кг.), кол-вл/под.	4-6/1-2
9	В прыжке поймать мяч двумя руками бросить до приземления партнеру	6-8/1
10	«Уголки», мин.	10-15
11	«Салки», мин.	6-8
12	«Метко в цель», мин.	4-5
13	«Невод», мин.	5-8
14	«Снайперы» (с одним и двумя мячами), мин.	10-15
15	Ручной мяч, футбол мин.	15-20
16	Баскетбол, мин.	10-12
17	Бег лицом-спиной 2\3м, кол-во	1-2
18	Бег лицом-спиной 2\6м, кол-во	1-2

19	«Рванный бег» с изменением направления (на 3,6,9м), кол-во	1-3
20	То же по сигналу выполнения задания (имитация передачи сверху, снизу в падении), кол-во	1-3
21	Прыжки вверх с доставанием подвешенных на разной высоте мячей, кол-во/серии	10-15/1-2
22	Прыжки со скакалкой, кол-во/серии	30/5-7
23	Бег на месте с высоким подниманием колен, с.	10
24	Стопорящий шаг на 1-2 метра, поворот на 180, повторение задания в другую сторону, с.	10
25	Тоже, соревнования в парах, с последующим ускорением на 3-9 м по сигналу, кол-во/с.	3\10
26	Броски и ловля набивного мяча, кол-во/под	6-8/1
27	В парах: ловля - бросок н/мяча и имитация (блока, нападающего удара, передачи мяча с перемещением), кол-во/под	4-6/1-2
28	Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену с хлопком, расстояние от стены 0,5 м, кол-во	5-7
29	То же, но с использованием скамейки, кол-во	5-8
30	Поднимание туловища из положения лежа лицом вниз на г/скамейке (ноги держат партнеры), кол-во	5-8
31	Сгибание и разгибание туловища, касаясь набивным мячом пола, кол-во/под	5-10/1-2
32	Приседания «пистолетом»	8-10
33	Многократные прыжки на одной ноге, кол-во	6-8
34	Темповые прыжки на скамейку и со скамейки, кол-во	10-15/1-2
35	Спрыгивание с тумбы высотой 40см с последующим прыжком в длину, кол-во/подниманий	4-6/1-2
36	То же, но после приземления в прыжке достать подвешенный мяч, кол-во/под	4-6/1-2
37	Прыжки в глубину с последующим впрыгиванием на возвышение(горку матов), кол-во/под	5-6/1-2
38	Упор лежа сзади. Продвижение ногами вперед на скорости («паучок»), м	6-8
39	Ускорение с н/мячом на 4-6 м с последующим выполнением упражнения (2-4 элемента по заданию), кол-во/под	2-3/1-2
40	Броски и ловля н/мяча с перемещением влево и вправо, кол-во/под	10-15/1-2
41	Броски м/мяча в прыжке через сетку , кол-во/под	5-7/1-2
42	В быстром темпе переходить из стойки на коленях в положение присев с последующей акробатикой (2-3 элемента), кол-во	4-6
43	«Белые медведи», мин	7-8
44	«Гонка с выбыванием», мин.	3-4

45	«Поймай лягушку» (салки прыжками в низком приседе), мин.	4-5
46	«Лапта», мин	20-30
47	Баскетбол, мин	15-20
48	Гандбол, мин	10-15
49	Чередование беговых упражнений на 15, 20, 25 метров с буксировкой груза (резиновым жгутом), кол-во/под	5-6/1
50	Поочередные круговые движения руками с резиновым жгутом с последующим ускорением на гору на 10-20 метров, кол-во/под	До отказа/1-3
51	Медленный равномерный бег в сочетании с быстрой имитацией соревновательных действий (н.у., блока..). мин	2
52	Игра «Удочка прыжковая», мин	6
53	Упор присев – упор лежа и т.д., кол-во/под	3-5/1-2
54	«Салки» - убегающий и догоняющий осуществляют видение, в сочетании с элементами акробатики (по запросу убегающего), мин	4
55	Падение вперед из упора присев с отведением правой или левой ноги вверх назад, встать через упор присев и повернуться на 180 %, падение в обратном направлении, кол-во	4-5
56	То же, но из основной стойки падение на руки шагом вперед, кол-во	4-5
57	Подбрасывать и ловить малый мяч, лежа на животе, кол-во/под	7-8/1-2
58	Бросок малого мяча в пол, после отскока поймать мяч на максимальной высоте одной рукой, выполнив правильное запрыгивание, кол-во/под	6-8/1-2
59	Подбросить малый мяч вверх, присесть, коснуться рукой пола, встать с поворотом на 180% и поймать мяч, кол-во/под	5-6/1-2
60	То же, но подбрасывая вверх мяч, поочередно касаться руками плеча, пояса, пола, кол-во/под	4-5/1-2
61	Двое стоят на расстоянии 6 метров от стены лицом к мишени. Первый совершает броски, второй ловит и перебрасывает мяч первому, кол-во	5-6
62	Приемы и передачи из положения сидя (расстояние 3-4 метра), кол-во	8-10
63	Броски и ловля (прием) мяча, отскочившего от стены. Партнеры поочередно направляют мяч под углом, кол-во	10-15
64	Бросок набивного мяча в парах, поворот на 360%, перекат на спину, кувырок через плечо, кол-во	5-6
65	То же, но с кувырком назад, акцент на перемещение в исходное положение, кол-во	4-5
66	Стоя у стены лицом к мишени на расстоянии 4-5 метров, кол-во	6-8

	ударом мяча в пол в прыжке одной рукой направить мяч в мишень, кол-во	
67	И.П. Партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Отводить лопатки назад с пригибанием плечевого пояса, за счет совместных усилий, возвращаться в и.п., кол-во	4-5
68	То же, но взявшись руками внизу (вверху) выпадам вперед, кол-во	4-6
69	И.П. Стойка ноги врозь. В руках набивной мяч массой 1-2 кг, круговые движения туловищем в правую и левую стороны, мин	1-2
70	И.П. Ноги врозь. Спиной к стене на расстоянии 2 метра с мячом в руках. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, кол-во/под	5-6/1-2
71	И.П. Сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены. Прогибаясь в пояснице, нагибаться вперед и выпрямляться, кол-во	4-6
72	И.П. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогибаясь в грудной клетке, опираясь на пол затылком, руки прижать к бедрам, кол-во	До отказа
73	И.П. Упор, сидя на коленях. Волнообразный переход в упор на животе с последующим возвращением в и.п., кол-во	5-6
74	И.П. Стойка на одной ноге, опираясь другой на г/стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения, кол-во	6-8

Задания для развития специальных физических качеств.

1	Тренер (партнер) броском в пол направляет мяч в сторону принимающего игрока, расстояние 4-6 метров. Игрок после быстрого перемещения под траекторию спускающегося мяча и остановки принимает его на голову, акцентируя внимание на стойке, кол-во/под	5-7/1-2
2	То же, но защитник стоит спиной (в низкой стойке, в полу приседе и т.д.), кол-во/под	4-5/1-2
3	То же, но мяч через сетку в сторону защитника по высокой траектории вводят два партнера, кол-во/под	5-6/1-2

Подвижные игры, используемые при обучении игры в волейбол.

Полёт мяча.

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение приёму и передаче мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, стойки, шнур с разноцветными флажками, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на несколько равных команд по 6 – 8 человек, которые разомкнутыми на вытянутые руки шеренгами выстраиваются на площадке одна за другой. В одном метре перед первой шеренгой между двумя стойками на высоте 2,5 м натягивается шнур с маленькими разноцветными флажками. Игроки первой шеренги берут по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки первой шеренги должны перебросить свой мяч через шнур и быстро пробежать под ним, поймать мяч на другой стороне. Игрок, не успевший поймать свой мяч до его приземления, выбывает из игры. Затем то же самое по очереди выполняют остальные шеренги. Во втором туре игрового состязания исходное расстояние до шнура увеличивается до 1,5 м, в третьем - до 2 м, и т.д. После нескольких туров, когда останется около половины или немного меньше участников, игра заканчивается. Выигрывает команда, сохранившая наибольшее количество игроков после заключительного тура.

Мяч капитану.

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение передачам мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды, каждая из которых выбирает своего капитана, получает волейбольный мяч и становится в круг на отведенной ей половине площадки, разомкнувшись на вытянутые руки и поставив капитана с мячом в центр. Оговаривается способ передачи мяча.

Описание игры. По сигналу руководителя капитаны обеих команд начинают выполнять передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своего круга. Если в ходе этого из-за какой-нибудь технической ошибки мяч теряется, то его подбирает потерявший мяч игрок и игра продолжается дальше. Когда все игроки в круге сыграют с капитаном, тот ловит мяч и демонстративно поднимает его над головой. Команда, выполнившая это быстрее, получает выигрышное очко. Игра повторяется три раза. Способ передачи мяча при этом может обновляться, исходя из конкретных задач проводимого урока. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Стремительные передачи.

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение передачам мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, мел, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на несколько равных команд (до 7 человек), которые выбирают капитанов и становятся в колонны по одному за общей линией, разомкнувшись на вытянутые руки. За другой линией, проведенной в 3-4м напротив каждой колонны, становится её капитан с волейбольным мячом в руках. Оговаривается способ передачи мяча.

Описание игры. По сигналу руководителя все капитаны начинают выполнять передачи мяча первому игроку своей колонны. Приняв мяч, первый игрок возвращает его капитану и приседает. После этого следует поочередная передача мяча от капитана второму, третьему, четвёртому игроку его колонны, и т.д. И каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Если в процессе этих передач принимающий игрок упустит мяч, то он должен бегом подобрать его, вернуться на своё место и только после этого продолжить игру. Сыграв со всеми игроками своей команды по очереди, капитан поднимает мяч над головой, а остальные игроки его команды тут же встают в полный рост, демонстрируя успешное завершение игрового задания. Побеждает команда, закончившая игровое задание первой.

Эстафета волейбольных передач.

Задачи: развитие быстроты, точности движений и внимания. Совершенствование приёма и передачи мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды, каждой из которых отводится продольная половина волейбольной площадки. Каждая команда выстраивается на своём игровом участке в две встречных колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения, капитаны команд, стоящие направляющими правых колонн, получают по мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя капитаны осуществляют передачу мяча двумя руками сверху через сетку направляющему противоположной колонны своей команды и бегут с левой стороны в конец собственной колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец собственной. Игра продолжается по этим правилам до тех пор, пока капитан, начавший игру, снова не получит мяч в свои руки и демонстративно поднимет его над головой в знак завершения эстафеты. Выигрывает команда, закончившая эстафету волейбольных передач первой.

Картошка.

Задачи: развитие ловкости, быстроты двигательной реакции и внимания. Совершенствование приёма, передачи мяча и закрепление нападающего удара в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие равномерно размещаются по кругу диаметром 5 – 7 м и получают волейбольный мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя они начинают выполнять свободные волейбольные передачи. Игрок, допустивший ошибку при приёме мяча или неточно пославший его, садится в центре круга. Участники, разыгрывающие мяч по кругу, периодически неожиданным нападающим ударом посылают его в сидящих в центре игроков. Мяч, попавший с отскоком в одного из них, снова вводится в игру. Если же ударивший игрок не попал ни в кого из сидящих в центре круга штрафников, то он сам занимает место среди обстреливаемых. Волейбольный обстрел продолжается

до тех пор, пока один из обстреливаемых игроков не изловчится и поймает посланный в центр круга мяч до его отскока. Тогда все сидящие освобождаются, встают и становятся по кругу в число разыгрывающих игроков, а на их место приседает участник, от которого мяч был пойман.

Перестрелка.

Задачи: совершенствование всех изученных приёмов, передач, подач и т.д., игры в волейбол и взаимодействия игроков на площадке.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на команды по 6 - 10 человек и становятся на площадку, каждая на своей стороне. За лицевой линией с той и с другой стороны расположен «плен».

Описание игры. Игру начинает одна из команд подачей мяча. Игроки другой команды разыгрывают мяч по правилам волейбола (пионербола). Игрок, допустивший ошибку, отправляется на противоположную сторону в «плен», и команда теряет подачу. Тот игрок, что находится в «плёну», не выходя на площадку, старается перехватить мяч и выполнить подачу (бросок) на свою сторону. Если ему это удаётся, игроки его команды разыгрывают посланный их партнёром мяч и, если атака завершается удачно, он из «плена» возвращается на площадку в свою команду. В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно направлять мяч своему игроку, находящемуся в «плёну», а он должен мяч поймать. Правила допускают, что, если он вообще поймает мяч в воздухе, то возвращается в команду. Время игры -15 - 20 минут. Побеждает команда, которая сумеет сохранить большее количество полевых игроков.

Эстафета с элементами волейбола.

Задачи: развитие ловкости и внимания. Совершенствование передач сверху, снизу двумя руками в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, мел, стойки, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются каждая в колонну по два, параллельно на расстоянии 3 – 4 м друг от друга. Перед колоннами проводится стартовая черта. На расстоянии 10 – 15 м от стартовой черты напротив каждой команды ставятся стойки. Парам, стоящим впереди колонны, даётся по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя первые пары бегут вперёд, выполняя передачи сверху или снизу двумя руками друг другу до своей стойки, заходят за неё и возвращаются обратно. Добежав до начальной стартовой черты, они передают мяч следующей паре в колонне, которая выполняет то же и т. д. Вернувшиеся пары становятся в конец колонны. Если мяч упал, уронивший игрок должен взять его и продолжить задание. Игра продолжается до тех пор, пока все пары не примут участия в пробежке с передачей мяча. Выигрывает команда, все пары которой выполняют задание раньше.

По наземной мишени.

Задачи: развитие ловкости, прыгучести. Обучение нападающему удару и блокированию.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, мел, теннисные мячи.

Подготовка. На каждой стороне волейбольной площадки у линии нападения чертят по 2 круга диаметром 1,5 м. 2 команды располагаются с разных сторон от сетки. У игроков одной команды в правой (или левой) руке - теннисный мяч.

Описание игры. По сигналу 2 игрока от каждой команды одновременно бегут к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать ему. За попадание в любой круг нападающий получает 2 очка, а если он обошёл блок, но промахнулся (мяч приземлился в пределах площадки), - 1 очко.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Двумя мячами через сетку.

Задачи: развитие ловкости, внимания. Совершенствование приёма и передач мяча сверху, снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: волейбольная сетка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные по числу участвующих команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя команды, выполняя передачи сверху или снизу двумя руками, перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Это продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Команде, на стороне которой не оказалось ни одного мяча, даётся одно очко. Далее игра возобновляется.

Побеждает команда, которая первой наберёт 15 очков.

Эстафета волейболистов у стены.

Задачи: развитие ловкости, внимания. Обучение передачам мяча сверху, снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся и становятся так же, как в предыдущей игре.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки выполняют 3-5 передач сверху двумя руками в стену. То же можно выполнять снизу двумя руками. Если игрок потерял мяч, он подбирает его и продолжает счёт.

Выигрывает команда, не допустившая падения мяча или уронившая мяч меньшее количество раз.

Падающая палка.

Задачи: развитие быстроты, ловкости, внимания. Обучение стойкам и передвижениям в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, палка.

Подготовка. Играющие строятся в круг диаметром 6-7м, рассчитываются по порядку. В центре круга - водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении.

Описание игры. Водящий называет номер кого-либо из играющих и отпускает верхний конец палки. Вызванный должен сделать скачок (выпад) и, не дав палке упасть, подхватить её. Если вызванный успел выполнить задание, он возвращается на своё место, а если не успел, то заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние до палки увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим скачком.

Выигрывает тот участник, который ни разу не был водящим.

Эстафета «Челночный бег».

Задачи: развитие быстроты. Обучение перемещениям в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка.

Подготовка. Играющие делятся на 2 - 3 команды и выстраиваются в колонны по одному на лицевой линии.

Описание игры. По сигналу руководителя первые игроки передвигаются приставными шагами до дальней трёхметровой линии, затем, до средней линии, потом, до дальней лицевой линии и возвращаются к своей команде. Передав эстафету, становятся в конец колонны, а вторые продолжают бег и т.д.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Бег за мячом.

Задачи: развитие ловкости, точности движений. Совершенствование приёма и передач мяча сверху, снизу двумя руками, взаимодействия игроков на площадке.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 4 команды по 4 - 5 человек. Игроки первой команды располагаются на одной половине площадки таким образом: первый игрок в 3-ей зоне, второй игрок в 4-ой зоне, остальные в 6-ой зоне. Игроки второй команды на этой же половине площадки: первый игрок в 3-ей зоне, второй игрок во 2-ой зоне, остальные в 6-ой зоне. Третья и четвёртая команда располагаются так же на другой половине площадки.

Описание игры. По сигналу руководителя игрок из зоны 6 делает передачу в зону 3, оттуда в зону 4 (вторая команда в зону 2), и потом в зону 6. Все игроки после передачи делают переход за мячом. Если одна из команд теряет мяч, быстро берут его и продолжают игру. Игра продолжается 10 минут.

Выигрывает команда, которая ни разу не потеряла мяч или уронила его меньшее количество раз.

Точная подача.

Задачи: закрепление и совершенствование подач всеми изученными способами.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие становятся на лицевые линии с двух сторон площадки.

Описание игры. По сигналу играющие начинают выполнение подач любым из изученных способов. Один раз производят подачу в правую половину

площадки, другой раз в левую. Если очередность нарушена, - эта подача не засчитывается. Длительность игры – 10 - 15 минут.

Выигрывает тот игрок, который выполнил большее количество подач.

Эстафета с остановкой.

Задачи: развитие быстроты, координации движений. Обучение остановкам, перемещениям и стойкам в волейболе, правильному положению рук на мяче.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, набивные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны по одному на лицевой линии. У первых игроков в руках – баскетбольный мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя первые игроки бегут от лицевой линии к средней - бег, остановка, поворот кругом - бег до линии нападения, остановка, поворот, перемещение приставными шагами левым боком вперёд до линии нападения на противоположной площадке, остановка перемещение приставными шагами правым боком вперёд снова к линии нападения, после этого - бег до лицевой линии противоположной площадки и обратно к линии старта. На последнем отрезке надо выполнить поворот на 360° во время бега. Передав эстафету следующему, игрок становится в конец колонны. Если мяч выпадет из рук, его нужно поднять и продолжить бег.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Эстафета с передачей сверху на точность.

Задачи: развитие быстроты, координации движений, точности. Закрепление и совершенствование передач сверху двумя руками.

Оборудование и инвентарь: баскетбольные щиты с корзинами, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и располагаются колоннами за средней линией.

Описание игры. По сигналу руководителя первые в колоннах, выполняя передачу мяча сверху двумя руками над собой, перемещаются к противоположному щиту. Подойдя к баскетбольному щиту, они стремятся попасть мячом в баскетбольную корзину, выполняя верхнюю передачу (касание кольца сверху засчитывается), после чего передают мяч вторым игрокам своей колонны и т.д. Побеждает команда, набравшая больше очков за попадания.

Борьба за мяч.

Задачи: развитие ловкости, внимания. Обучение передачам мяч сверху, снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и располагаются по всей площадке, но не ближе трёх метров к центру.

Описание игры. Руководитель, стоя в центре площадки, подбрасывает мяч вверх. Игроки обеих команд стараются овладеть мячом и, передавая его друг другу передачей сверху или снизу, не дать противнику. Игроки другой команды стараются отобрать мяч и, в свою очередь, держать его у себя.

Игра ведётся на время или на количество передач подряд.

Мяч – ловцу

Задачи: развитие ловкости, точности, координации движений. Обучение передачам мяча сверху, снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Игра организуется по тому же принципу, что и игра «Борьба за мяч», только у лицевых линий в кругах стоят ловцы (один от команды), а возле них - игроки противника (2 - 3 человека), которые стараются перехватить мяч.

Описание игры. Игра проводится так же, как и «Борьба за мяч», но, передавая мяч друг другу, стараются перебросить его своему ловцу. За пойманный мяч команда получает очко. Игра проводится до 15 очков.

Сумей принять.

Задачи: развитие ловкости. Обучение приёму мяча с подач.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на пары и располагаются на боковых линиях один против другого.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки, стоящие на одной боковой линии, посылают мячи одним из способов подачи на своих партнёров, которые стремятся принять мяч и отправить его в обратном направлении. Каждый выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто больше мячей принял без ошибок.

МОНИТОРИНГ
метапредметных и личностных результатов

Качества личности	Признаки проявления качеств личности			
	ярко проявляются 3 балла	проявляются 2 балла	слабо проявляются 1 балл	не проявляются 0 баллов
1. Активность, организаторские способности	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов	Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая	Пропускает занятия, мешает другим.
2. Коммуникативные навыки, коллективизм	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе тренера или группы	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает.	Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов

	желанию успешно выступает перед аудиторией.	выступает перед аудиторией		
3. Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других.	Выполняет поручения охотно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других, ответственно.	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности преподавателя или товарищей	Уклоняется от поручений, безответственен. Часто недисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия.
4. Нравственность, толерантность	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других	Помогает другим по поручению тренера, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших чаще скромн, со сверстниками бывает груб	Недоброжелателен, груб, пренебрежителен, высокомерен с товарищами и старшими, часто обманы

Приложение №3

ВХОДНАЯ ДИАГНОСТИКА

№/п	ФИО					Разделы обучения												
		ОФП										СФП и ТТМ						
		Год рожд .	Подтяг (м) отжи(д) (кол)		Бег 30 м (сек)		Прыжок в длину с места (см)		Наклон (см)		Бег 1000 метров (мин)		Бег к бт		Бросок мяча из- за головы		Прыжок в/в	
			рез	О	рез	О	рез	О	рез	О	рез	О	рез	О	рез	О	рез	О
1																		
2																		
3																		
4																		
5...																		

Диагностика
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№/ п	ФИО	Разделы обучения																				Т е о р и я	Общая оценка					
		ОФП										СФП и ТТМ																
		Го д ро ж.	Подтяг (м) отжи(д) (кол)		Бег 30 м (сек)		Прыжок в длину с места (см)		Наклон (см)		Бег 1000 метров (мин)		Бег к бт		Бросок мяча из-за головы		Прыж ок в/в		Вторая переда ча		Подача							
			рез	О	рез	О	рез	О	ре з	О	рез	О	рез	О	рез	О	рез	О	рез	О	рез		О	ОФ П	СФ Т	ТА К	И Т	
1																												
2																												
3																												
4																												
5																												
6																												
7..																												