

Министерство образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Областная детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
ТОГБОУ ДО ОДЮСШ

протокол №1 от 29.08.2025 г.



Утверждаю
директор ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
Д.П. Малахов

приказ №62-у от 01.09.2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Школа мяча»
(ознакомительный уровень)

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации программы: 1 год

Авторы-составители программы:
Бельская Людмила Сергеевна, инструктор-методист,
Матвеева Алина Игоревна, тренер-преподаватель

Тамбов, 2025 г.

Информационная карта программы

1. Учреждение	Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Путешествие в мир гимнастики» (платные образовательные услуги)
Сведения о авторе-составителе 3.1. Ф.И.О., должность	Бельская Людмила Сергеевна, инструктор-методист Матвеева Алина Игоревна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023); приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»; 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» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)» Устав ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
4.2. Вид	общеразвивающая

4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	ознакомительный
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	1 год
4.7. Год разработки программы	2025
4.8. Возрастная категория обучающихся	7-11 лет

Блок №1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа мяча» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Программа «Школа мяча» **актуальна** для детей 7–11 лет, так как в игровой форме развивает ключевые двигательные навыки (координацию, скорость, ловкость) через три популярных вида спорта — баскетбол, волейбол и футбол, что способствует гармоничному физическому развитию и помогает выбрать дальнейшую спортивную специализацию.

Её междисциплинарный подход формирует универсальные умения (работа в команде, стратегическое мышление, владение разными типами мячей), востребованные в любом виде спорта, а также снижает риск эмоционального выгорания за счёт разнообразия активностей.

Программа соответствует современным трендам ранней спортивной подготовки, где мультиспортивность признана оптимальной для детей младшего школьного возраста, и отвечает запросам родителей на комплексное развитие ребёнка без ранней узкой специализации.

Новизна и оригинальность программы заключается в том, что в программе изучается три отдельных блока: баскетбол, волейбол, футбол, что позволяет детям попробовать себя в трех разных игровых видах спорта и определить для себя, какой спорт ближе.

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

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы контроля.

В программе реализуются технологии различных типов:

- *здоровьесберегающие технологии* (их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований, а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся);

- *технологии обучения здоровью* включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек;

- *технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья*

усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Осуществляя работу по общефизической подготовке, педагог руководствуется основными методами и принципами обучения. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи:

Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья. Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.).

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов физической подготовки.

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия

разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

Адресат программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа мяча» составлена с учетом возрастных особенностей детей 7-11 лет.

Младшая возрастная группа или «второе детство» — является наиболее спокойным периодом в развитии детей. Однако, несмотря на замедление темпов роста, на плавность изменений структур и функций, рост в длину до 12 лет протекает интенсивнее, чем увеличение массы тела: на 4-5см роста приходится 3-4 кг прибавки веса. Изменяются пропорции тела: заметно удлиняются ноги, уменьшается грудной показатель, т.е. происходит как бы вытягивание тела. Продолжается окостенение скелета, которое происходит неравномерно: к 9— 11 годам окостеневают фаланги пальцев рук и ног, в остальных отделах процесс окостенения протекает гораздо позже и заканчивается уже у взрослых.

Эти особенности формирования скелета необходимо принимать во внимание при выборе вида спорта. Следует помнить, что резкие толчки во время приземления при прыжках, неравномерная нагрузка на правую или левую ногу могут вызвать смещение костей таза и неправильное их срастание. Чрезмерные нагрузки на нижние конечности при незавершённом процессе окостенения могут привести к появлению плоскостопия. Скелет детей содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. У детей 8—9 лет позвоночник обладает наибольшей подвижностью, в это время формируются основные физиологические изгибы. Отсюда у младших школьников нередки случаи разнообразных нарушений осанки и деформаций позвоночника. В этот период значительно нарастает сухожильный компонент мышц, что улучшает прикрепление мышц к костям и вследствие этого повышается коэффициент полезного действия. Поэтому можно широко использовать упражнения, связанные с преодолением массы тела (лазание) в наклонном и вертикальном положении, для воспитания силы. Следует избегать больших по объёму и интенсивных нагрузок, т.к. они очень энергозатраты и могут привести к задержкам роста.

В младший возрастной период у детей отмечается высокая пластичность нервной системы, что способствует лучшему и более быстрому усвоению двигательных навыков, а двигательные условные рефлексы закрепляются сразу же и на всю жизнь.

Условия набора обучающихся

В платную группу для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Школа мяча» принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора.

Форма обучения: занятия проводятся очно

Срок реализации программы: 1 год.

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 астрономическому часу с сентября по май, всего 72 часа.

Место занятий – спортивный зал.

Формы организации обучения – групповая, наполняемость групп от 12 до 25 человек.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются: контрольные испытания.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – повышение результативности физического воспитания обучающихся посредством освоения движений с мячом и изучение доступных элементов техники наиболее популярных спортивных игр: волейбола, баскетбола, футбола.

Это определяет **основные задачи** деятельности «Школы мяча»:

Образовательные:

- Приобщение детей к здоровому образу жизни и систематическим физкультурным занятиям, формирование интереса к командно-игровым элементам видов спорта.

- Обеспечение оптимального объема двигательной активности и улучшение функционального состояния организма на фоне положительных эмоций при выполнении игровых и соревновательных действий.

- Содействие формированию первоначальных умений выполнения движений с мячом, освоению элементов техники доступных видов спортивных игр (футбола, баскетбола, волейбола) и развитию двигательных способностей.

- Формирование представления об общих правилах, культуре и способах ведения соревновательной борьбы.

Развивающие:

- Развитие волевой, мотивационной и эмоциональной сферы обучающихся.

- Развитие физических качеств, присущих игровым видам спорта: силу, быстроты, ловкость и выносливость.

Воспитательные:

- Создание условий для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания детей старшего дошкольного возраста.

- Воспитание коммуникативных навыков у обучающихся через занятия спортом.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации /контроля
Раздел 1. «Волейбол» (22 ч)					
1.1.	Введение в образовательную программу. Инструктаж по техника безопасности	2	1	1	Входной контроль

1.2.	Элементы волейбола: Представление о возникновении мяча и разновидностях игры с ним. История зарождения волейбола, подвижных игр. Волейбольные ритуалы. Известные волейболисты. Культура взаимодействия и общения игроков спортивной команды.	3	1	2	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
1.3.	Передача мяча в парах	2	0,5	1,5	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
1.4.	Броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через сетку (веревку) одной рукой	2	0,5	1,5	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
1.5.	Броски мяча вверх и ловля, с ударом о стену, с отскоком от пола	2	0,5	1,5	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
1.6.	Броски и ловля из различных исходных положений	2	0,5	1,5	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
1.7.	Броски и ловля в парах разными способами	2	0,5	1,5	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
1.8.	Броски и ловля мяча в движении	3	0,5	2,5	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
1.9	Метание малого мяча одной рукой вдаль, в цель	2	0,5	1,5	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
1.10	Контрольное занятие	2	1	1	Тематический контроль
	ИТОГО	22	6,5	15,5	
Раздел 2. «Футбол» (20 ч)					
2.1.	Элементы футбола: Представление о возникновении мяча и разновидностях игры с ним. История зарождения футбола, подвижных игр.	1	1		Текущий контроль (наблюдение,

	Футбольные ритуалы. Известные футболисты. Культура взаимодействия и общения игроков спортивной команды.				игра, упражнения)
2.2.	Выполнение удара по неподвижному мячу с места носком стопы	3	0,5	2,5	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
2.3.	Выполнение удара с места внутренней стороной стопы	3	0,5	2,5	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
2.4	Остановка (прием) ногой	2	0,5	1,5	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
2.5	Прокатывание мяча ногой	2	0,5	1,5	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
2.6	Ведение мяча прямо	2	0,5	1,5	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
2.7	Ведение мяча по коридору	2	0,5	1,5	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
2.8	Ведение мяча между предметами	3	0,5	2,5	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
	Контрольное занятие	2	1	1	Тематический контроль
	ИТОГО:	20	5,5	14,5	
Раздел 3. «Баскетбол» (20 ч)					
3.1.	Элементы баскетбола Представление о возникновении мяча и разновидностях игры с ним. История зарождения баскетбола, подвижных игр. Баскетбольные ритуалы. Известные баскетболисты. Культура взаимодействия и общения игроков спортивной команды.	1	1		Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)

3.2	Отбивание (ведение) мяча на месте	5	1	4	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
3.3	Ведение мяча прямо. Ведение мяча по коридору	6	1	5	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
3.4.	Броски в кольцо	6	1	5	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
3.5	Контрольное занятие	2	1	1	Тематический контроль
	ИТОГО:	20	5	15	
Раздел 4. «Подвижные игры» (7 ч)					
4.1	Подвижные игры	7		7	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
5.	Итоговое занятие Товарищеские матчи по видам спорта	3		3	Промежуточный контроль
ИТОГО		72	17	55	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

РАЗДЕЛ 1 «ВОЛЕЙБОЛ» - 22 ЧАСА

Тема 1.1. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Представление о возникновении мяча и разновидностях игры с ним. История зарождения волейбола, футбола, баскетбола, подвижных игр. Культура поведения участников спортивных соревнований, спортивные ритуалы. Культура взаимодействия и общения игроков спортивной команды.

Практика. Знакомство детей с футбольным, баскетбольным, волейбольным мячом (ознакомляющие упражнения):

- различные прокатывания мячей по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
- отбивание мячей руками (баскетбольный и волейбольный), ногами (футбольный) - на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача мячей друг другу, броски ;
- игры с мячом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

Тема 1.2. Элементы волейбола – 2 часа

Теория: Представление о возникновении мяча и разновидностях игры с ним. История зарождения волейбола, подвижных игр. Волейбольные ритуалы.

Известные волейболисты. Культура взаимодействия и общения игроков спортивной команды.

Практика: входной контроль. Диагностика уровня физической подготовленности обучающихся.

Тема 1.3. «Передача мяча в парах» - 3 часа

Теория: Изучение техники выполнения передачи.

Практика: Изучение базовых стоек волейболистов. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым) спиной вперед; двойной шаг вперед, остановка шагом. Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений. Передача мяча.

Тема 1.4. «Броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через сетку (веревку) одной рукой» - 2 часа

Теория: Техника выполнения упражнений, способствующих развитию ловкости, гибкости, координации движений. История зарождения волейбола, подвижных игр.

Практика: Разновидности ходьбы, бега (перемещения), прыжков, стойки, остановки. ОРУ с предметами и без, в движении и на месте. Броски и ловля мяча, передачи. Вбрасывание мяча руками на дальность. Передача мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещений; 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 после перемещения, на точность с собственного набрасывания. Отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений.

Тема 1.5. «Броски мяча вверх и ловля, с ударом о стену, с отскоком от пола» - 2 часа

Теория: Правильное дыхание при выполнении физических упражнений. Техника выполнения упражнения.

Практика: Разновидности ходьбы, бега (перемещения), прыжков, стойки, остановки. ОРУ с предметами и без, в движении и на месте. Броски и ловля мяча, передачи. Вбрасывание мяча руками на дальность. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача в стену - расстояние - 3-6 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 3-6 м, из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки.

Тема 1.6. «Броски и ловля из различных исходных положений» - 2 часа

Теория: Волейбольные ритуалы. Известные волейболисты.

Практика: ОРУ с предметами и без, в движении и на месте. Броски и ловля мяча, передачи. Вбрасывание мяча руками на дальность. Отработка бросков и ловли мяча в парах, группах.

Тема 1.7. «Броски и ловля в парах разными способами» - 2 часа

Теория: Знакомство с правилами игры «Пионербол». Определение победителя в спортивной игре.

Практика: ОРУ с предметами и без, в движении и на месте. Игровые упражнения. Броски и ловля мяча, передачи. Вбрасывание мяча руками на дальность.

Тема 1.8. «Броски и ловля мяча в движении» - 3 часа

Теория: Повторение правил игры «Пионербол»

Практика: ОРУ с предметами и без, в движении и на месте. Игровые упражнения. Броски и ловля мяча, передачи. Вбрасывание мяча руками на дальность.

Тема 1.9. «Метание малого мяча одной рукой вдаль, в цель»

Теория: Повторение правил игры «Пионербол».

Практика: ОРУ с предметами и без, в движении и на месте. Игровые упражнения. Броски и ловля мяча, передачи. Вбрасывание мяча руками на дальность. Отработка меткости и точности броска.

Тема 1.10. «Контрольное занятие» - 2 часа

Контроль уровня усвоения материала.

РАЗДЕЛ 2. ЭЛЕМЕНТЫ ФУТБОЛА (20 ЧАСОВ)

Тема 2.1. Элементы футбола – 1 час

Теория: Представление о возникновении мяча и разновидностях игры с ним. История зарождения футбола, подвижных игр. Футбольные ритуалы. Известные футболисты. Культура взаимодействия и общения игроков спортивной команды.

Тема 2.2. Выполнение удара по неподвижному мячу с места носком стопы» – 3 часа

Теория: Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Правила по технике безопасности во время соревнований. Представление о возникновении мяча и разновидностях игры с ним.

Практика: ОРУ с предметами и без, в движении и на месте. Разновидности ходьбы, бега (перемещения), прыжков, стойки, остановки. Ведения мяча правой (левой) ногой различными способами, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) ногой, удары по воротам.

Тема 2.3. «Выполнение удара с места внутренней стороной стопы» - 3 часа

Теория: Техника выполнения упражнений, способствующих развитию ловкости, гибкости, координации движений. История зарождения футбола, подвижных игр.

Практика: ОРУ с предметами и без, в движении и на месте. Разновидности ходьбы, бега (перемещения), прыжков, стойки, остановки. Ведения мяча правой (левой) ногой различными способами, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) ногой, удары по воротам.

Тема 2.4. «Остановка (прием) ногой» - 2 часа

Теория: Правильное дыхание при выполнении физических упражнений. История зарождения футбола, подвижных игр.

Практика: ОРУ с предметами и без, в движении и на месте. Разновидности ходьбы, бега (перемещения), прыжков, стойки, остановки. Ведения мяча правой (левой) ногой различными способами, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) ногой, удары по воротам.

Тема 2.5. «Прокатывание мяча ногой» – 2 часа

Теория: Футбольные ритуалы. Известные футболисты.

Практика: Ведения мяча правой (левой) ногой различными способами, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) ногой, удары по воротам.

Тема 2.6. «Ведение мяча прямо». – 2 часа

Теория: Знакомство с правилами игры «Мини-футбол». Определение победителя в спортивной игре.

Практика: ОРУ с предметами и без, в движении и на месте. Игровые упражнения. Ведения мяча правой (левой) ногой различными способами, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) ногой, удары по воротам.

Тема 2.7. «Ведение мяча по коридору» – 2 часа

Теория: Повторение правил игры «Мини-футбол»

Практика: ОРУ с предметами и без, в движении и на месте. Игровые упражнения. Ведения мяча правой (левой) ногой различными способами, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) ногой, удары по воротам.

Тема 2.8. «Ведение мяча между предметами» - 2 часа

Теория: Повторение правил игры «Мини-футбол»

Практика: ОРУ с предметами и без, в движении и на месте. Игровые упражнения. Ведения мяча правой (левой) ногой различными способами, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) ногой, удары по воротам.

Тема 2.9. «Контрольное занятие» - 2 часа

Теория: Культура взаимодействия и общения игроков спортивной команды. Повторение правил игры «Мини-футбол». Определение победителя в спортивной игре.

Практика: ОРУ с предметами и без, в движении и на месте. Игровые упражнения. Ведения мяча правой (левой) ногой различными способами, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) ногой, удары по воротам.

РАЗДЕЛ 3. ЭЛЕМЕНТЫ БАСКЕТБОЛА (20 ЧАСОВ)

Тема 3.1 Элементы баскетбола – 1 час

Теория: Представление о возникновении мяча и разновидностях игры с ним. История зарождения баскетбола, подвижных игр. Баскетбольные ритуалы. Известные баскетболисты. Культура взаимодействия и общения игроков спортивной команды.

Тема 3.2. «Отбивание (ведение) мяча на месте» - 5 часов

Теория: Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Правила по технике безопасности во время соревнований. Представление о возникновении мяча и разновидностях игры с ним.

Практика: ОРУ с предметами и без, в движении и на месте. Разновидности ходьбы, бега (перемещения), прыжков, стойки, остановки.

Броски и ловля мяча, передачи, ведение рукой различными способами и броски в баскетбольное кольцо.

Тема 3.3. «Ведение мяча прямо. Ведение мяча по коридору» - 6 часов

Теория: Техника выполнения упражнений, способствующих развитию ловкости, гибкости, координации движений. История зарождения баскетбола, подвижных игр. Знакомство с правилами игр «Баскетбол» и «Стритбол»

Практика: ОРУ с предметами и без, в движении и на месте. Разновидности ходьбы, бега (перемещения), прыжков, стойки, остановки. Броски и ловля мяча, передачи, ведение рукой различными способами и броски в баскетбольное кольцо.

Тема 3.4. «Броски в кольцо» - 6 часов

Теория: Правильное дыхание при выполнении физических упражнений. История зарождения баскетбола, подвижных игр. Повторение правил игр «Баскетбол» и «Стритбол»

Практика: ОРУ с предметами и без, в движении и на месте. Игровые упражнения. Броски и ловля мяча, передачи, ведение рукой различными способами и броски в баскетбольное кольцо.

Тема 3.5. «Контрольное занятие» - 2 часа

Теория: Культура взаимодействия и общения игроков спортивной команды. Повторение правил игр «Баскетбол» и «Стритбол». Определение победителя в спортивной игре.

Практика: ОРУ с предметами и без, в движении и на месте. Игровые упражнения.

Броски и ловля мяча, передачи, ведение рукой различными способами и броски в баскетбольное кольцо.

РАЗДЕЛ 4 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 7 часов

Практика: изучение правил различных подвижных игр и отработка умений при игре в них. (Приложение 4).

1.4. Планируемые результаты

По окончании обучения у обучающихся сформируются предметные, метапредметные компетенции.

будут знать:

- Историю зарождения и разновидности волейбола, баскетбола, футбола.
- Правила ведения счета в волейболе, футболе, баскетболе
- Значение разминки, утренней зарядки, режима сна, дыхательных упражнений.
- Доступные приемы спортивного самомассажа.
- Спортивную терминологию.
- Правила поведения и технику безопасности на спортивной площадке.

Требования к уровню освоения техники волейбола

Будут уметь:

- Прокатывать мяч одной и двумя руками, из разных исходных положений, в том числе мячей весом до 1кг.
- Бросать мяч вверх, об пол, в цель, на дальность (из разных исходных положений) и ловить его двумя руками, одной рукой.
- Перебрасывать мяч через сетку (веревку) снизу, от груди, сверху, с отскоком от пола двумя руками.
- Бросать мяч в стенку и ловить его.
- Бросать мячи (разного диаметра) на дальность и в цель.
- Бросать мяч друг другу.
- Играть в «Пионербол» одним мячом.

Требования к уровню освоения техники баскетбола

Будут уметь:

- Отбивать (вести) мяч на месте двумя руками и одной рукой .
- Вести мяч в движении, продвигаясь между предметами, с поворотами, бегом.
- Вести и передавать мяч друг другу.
- Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо.

Требования к освоению техники футбола

Будут уметь:

- Вести мяч ногой произвольно любым способом (правой, левой), по извилистой линии, по коридору, между предметами, обводя их.
- Выполнять удары по мячу с места, с разбега, с попаданием в цель.
- Останавливать (принимать) мяч во время передачи.

Блок № 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график:

Продолжительность занятий, обучающихся с 01 сентября по 31 мая. Кол-во учебных недель – 36, количество учебных дней – 72, количество учебных часов – 72, режим занятий: два раза в неделю по астрономическому часу.

2.2. Условия реализации программы

Занятия проводятся в регулярно проветриваемом спортивном зале.

Одно из важнейших требований – соблюдение правил и норм санитарной гигиены, правил пожарной безопасности.

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации Программы занятия проводятся в спортивном зале.
Оборудование:

- мячи (волейбольные, футбольные, баскетбольные) – по 20 штук;
- ноутбук;
- гимнастические ковры;
- теннисные мячи;

- скакалки;
- конусы;
- обручи.

Дополнительное оборудование:

- подборка музыкальных произведений;
- фотографии;
- записи игр известных команд по изучаемым видам спорта;
- разработки игр, бесед, дидактический материал, сценарии, конспекты занятий.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства, материалов, оборудования развития детей старшего дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков развития.

Методическое обеспечение

Программа базируется на следующих учебно-методических материалах:

- подборка игр с мячами;
- комплексы ОРУ стоя, сидя, лежа на полу;
- комплексы дыхательной гимнастики;
- методические рекомендации по обучению самомассажу;
- методические рекомендации по проведению занятий;
- методические рекомендации по обучению упражнениям;
- методика проведения диагностики.

Учебно-наглядные пособия

- карточки- схемы упражнений с мячом;
- сценарии развлечений и соревнований;
- консультации, презентации для родителей;
- правила безопасности.

Кадровое обеспечение: Реализация программы и подготовка занятий осуществляется тренером-преподавателем по спортивной гимнастике.

Требования к тренеру-преподавателю:

Высшее образование в области физической культуры и спорта, или педагогики с направленностью «физическая культура», или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

2.3. Формы аттестации

В начале освоения программы проводится входная диагностика уровня физической подготовленности и уровня мотивации обучающихся в форме тестирования (приложение 3).

Текущий контроль осуществляется в виде опроса по теоретическому материалу (приложение 5) и двигательных тестов после изучения каждой темы.

Промежуточная аттестация проводится по окончании срока реализации программы в форме показательных выступлений на фестивале спортивных достижений.

2.4. Оценочные материалы

При оценке качества реализации программы применяются следующие критерии:

- качество знаний, умений, навыков;
- особенности мотивации к занятиям;
- спортивно-физическая настроенность;
- достижения.

Оценочные материалы программы разработаны с учетом требований к базовому уровню освоения учебного материала и предусматривают отслеживание уровня начальных навыков овладения физической деятельностью.

2.5. Методические материалы

Таблица 2. Методическое обеспечение

№	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
1.	Введение в образовательную программу (Подготовка к обучению проведения основных видов занятий)	Ноутбук, мультимедийный проектор, экран на штативе, презентации по темам программы, видео-отрывки мячи.	Объяснения; пояснения; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы и просьбы к детям, беседы и т.д.	Начальная диагностика
2.	Раздел 1 Элементы волейбола	Ноутбук, презентации по темам программы, видео-отрывки, фотоальбомы. Волейбольные мячи, теннисные мячи, гимнастические ковры, обручи, скакалки, конусы.	Наглядно-зрительные приёмы: показ физических упражнений и использование наглядных пособий (в данном возрасте применяются, когда детей знакомят с новым упражнением); имитация; зрительные ориентиры. Наглядно-слуховые приёмы: музыка, песни. Тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь педагога	Итоговое занятие Игра в «Пионербол»

3.	Раздел 2 Элементы футбола	Ноутбук, презентации по темам программы, видео-отрывки, фотоальбомы. Футбольные мячи, теннисные мячи, гимнастические ковры, обручи, скакалки, конусы.	Наглядно-зрительные приёмы: показ физических упражнений и использование наглядных пособий (в данном возрасте применяются, когда детей знакомят с новым упражнением); имитация; зрительные ориентиры. Наглядно-слуховые приёмы: музыка, песни. Тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь педагога	Итоговое занятие Игра в мини-футбол
	Раздел 3 Элементы баскетбола	Ноутбук, презентации по темам программы, видео-отрывки, фотоальбомы. Баскетбольные мячи, теннисные мячи, гимнастические ковры, обручи, скакалки, конусы.	Наглядно-зрительные приёмы: показ физических упражнений и использование наглядных пособий (в данном возрасте применяются, когда детей знакомят с новым упражнением); имитация; зрительные ориентиры. Наглядно-слуховые приёмы: музыка, песни. Тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь педагога	Итоговое занятие Игра в стрит-бол
	Раздел 4 Подвижные игры	Ноутбук, презентации по темам программы, видео-отрывки, фотоальбомы. Мячи, теннисные мячи, гимнастические ковры, обручи, скакалки, конусы.	Наглядно-зрительные приёмы: показ физических упражнений и использование наглядных пособий (в данном возрасте применяются, когда детей знакомят с новым упражнением); имитация; зрительные ориентиры.	Итоговое занятие

			Наглядно-слуховые приёмы: музыка, песни. Тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь педагога	
--	--	--	---	--

2.6 Рабочая программа воспитания

Цель воспитательной работы: создание условий для личностного развития обучающихся, проявляющееся:

в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе таких ценностей, как семья, труд, отечество, мир, знания, культура, спорт, здоровье, человек;

в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям, т.е. в развитии их социально значимых отношений;

в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике, т.е. в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел.

Данная цель ориентирует педагогов и тренеров-преподавателей не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий обучающего по развитию личности ребенка и усилий самого воспитанника по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных **задач**:

1) реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;

2) способствовать формированию у обучающихся всех возрастов понимания значимости здоровья для успешной самореализации;

3) организовывать для обучающихся экскурсии, экспедиции, спортивные сборы и реализовывать их воспитательный потенциал;

4) организовывать профориентационную работу с обучающимися, развивать собственные представления о перспективах своего профессионального образования и будущей профессиональной деятельности по специальности «Физическая культура»;

5) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

6) организовать участие обучающихся в волонтерских движениях, направленных на поддержку развития спорта и проведение спортивных мероприятий города Тамбова;

7) сформировать осознанное отношение обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания;

8) сформировать готовность обучающихся к социальному взаимодействию по вопросам пропаганды занятий физической культурой и спортом, улучшения здоровьесберегающего просвещения населения;

9) воспитать убежденность обучающихся в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения, в неприменимости употребления каких-либо наркосодержащих препаратов и допинга.

Ожидаемые результаты

Целевые приоритеты и ожидаемые результаты воспитания зависят от возрастных особенностей обучающихся.

1. В воспитании детей младшего возраста 6-10 лет, таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний - знания основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

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

К ожидаемым результатам воспитания относятся следующие:

- ✓ быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребенка домашнюю работу, помогая старшим;
- ✓ быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- ✓ знать и любить свою Родину - свой родной дом, двор, улицу, свою страну;
- ✓ беречь и охранять природу;
- ✓ проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- ✓ стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- ✓ быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- ✓ соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- ✓ уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду, стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;

- ✓ уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

- ✓ быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят;

- ✓ уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

2. В воспитании детей подросткового возраста 11-14 лет таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся и прежде всего, ценностных отношений:

- ✓ к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

- ✓ к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

- ✓ к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

- ✓ к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

- ✓ к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

- ✓ к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

- ✓ к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

- ✓ к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

- ✓ к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

3. В воспитании детей юношеского возраста 15-18 лет таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с особенностями обучающихся юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор поможет имеющийся реальный практический опыт, который обучающиеся могут приобрести в том числе и в спортивной школе. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так как именно он поможет гармоничному вхождению

школьников во взрослую жизнь окружающего их общества. Ожидаем результатом становятся:

- ✓ опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- ✓ трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- ✓ опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- ✓ опыт природоохранных дел;
- ✓ опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- ✓ опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- ✓ опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- ✓ опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- ✓ опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- ✓ опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

2.7. Список литературы

Для педагога:

Волейбол

1. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
2. Блок. Техника и тактика (сборник статей) / под общей редакцией Е.В. Фомина, Л.В. Булыкиной. – Москва: ВФВ, 2015. – Выпуск № 19. – 108 с.
3. Виера Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: Пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 161 с.
4. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. – Методические рекомендации/ А.Т. Гарипов, Ю.Н. Клещев, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2009. – 45 с.
5. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
6. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.
7. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для вузов физической культуры / Ю.Д. Железняк. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 412 с.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства / Под ред. Ю.В. Питерцева. – М.: Издательство ФАИР-ПРЕСС, 1998. – 336 с.

9. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.

10. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: Спорт, 2015. – 88 с.

11. Сингина Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин – М.: ВФВ, 2013. – Вып.14. – 24 с.

12. Сингина Н.В. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу работающего в ДЮСШ / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2014. – Вып. №16 – 36 с.

13. Фомин Е.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, А.В. Суханов. – М.: ВФВ, 2013. – Вып.13. – 56с.

Баскетбол

14. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Федеральное агентство по ФК и С, 2006.

15. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры / под редакцией Ю.М.Портнова.- М.: Просвещение, 1997.

16. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). М.: Просвещение, 2004.

17. Гомельский А.Я. «Академия баскетбола» - М.: А Генетю «ФАИР», 2007;

18. Гомельский А.Я. «Баскетбол секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений» – М.: А Генетю «ФАИР», 2007.

19. Костикова Л.В. «Баскетбол: Азбука спорта» - М.: ФиС, 2001.

20. Подвижные игры. Былеев Л.В., Коротков И.М. – М.: ФиС, 2002.

21. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией М. Портнова.- М.: Изд. Центр Академия, 2004.

22. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю.М. Портнова.- М.: 2006.

23. Спортивные игры. (под общей редакцией Н.П. Воробьева). М.: Просвещение, 1975.

24. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2 / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова.- М.: Изд. Центр Академия, 2004.

25. Яхонтов Е.Р. «Мини-баскетбол»- М.: Физическая культура и спорт, 1987.

Футбол

26. Барабаш С.А. Правила футбола в вопросах и ответах. Методические указания. — Харьков: Изд-во НУА, 2010. — 28 с.

27. Башин Д.Ю. Футбол в современном мире. – М.: МИР, 1998. – 287 с.

28. Вартамян А.Т. Летопись Советского футбола 1936-73 гг. – Москва: Спорт-Экспресс, 2003-2016. — 361 с.

29. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов – М.: Физическая культура, 2007. – 120 с.
30. Виниаминов Н.К. Футбольные игры в истории XX века. – М.: Просвещение, 2000. – 400 с.
31. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет. – М.: ТВТ Дивизион, 2013. — 36 с.
32. Качани Л., Торский Л. Тренировка футболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.
33. Красножан Ю.А., Чирва Б.Г. Футбол. Подготовка и проведение разбора игр с футболистами. – М.: ТВТ Дивизион, 2013. — 45 с.
34. Ланфранши П., Айзенберг К., Мейсон Т., Валь А. FIFA 100 лет. Век футбола. — М.: Махаон, 2006, с. 312.
35. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Методическое пособие. – М., 2009.
36. Малов В.И. Футбол: Энциклопедия. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2005. -394с.
37. Рафалов М. Разговор о футбольных правилах. – М.: Терра-спорт, 1999.– 235 с.
38. Реднеджер К. Футбол. Полная иллюстрированная энциклопедия мирового футбола. — М.: Росмэн-Издат, 2000, с. 256.
39. Саркисян Р.А., Четырко А.М. Подготовка юных футболистов: Методические рекомендации. – Ереван, 1979.
40. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: «СААМ», 1995.
41. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта.–М.: Физкультура и спорт, 1980.
42. Футбол для детей. 101 тренировка для начинающего футболиста. Тони Чарльз, Стюарт Рук (пер. с англ. А. Поповой). – М.: Издательство «Э», 2017.– 128 с.
43. Швыков И.А. Футбол в школе. – М.: Терра – спорт, Олимпия Пресс, 2002.
44. Юный футболист: сб./Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с., ил.
45. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/10/22/podvizhnye-igry-na-urokah-po-voleybolu>
46. <https://testua.ru/fizicheskaya-kultura/1959-test-po-fizicheskoy-kulture-volejbol-s-otvetami.html>

Для обучающихся:

1. Барбара Л. Виера, БонниДжиллФергюсон. Волейбол. Шаги к успеху – М.:АСТ:Астрель, 2006
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Ф и С, 2008 г.

3. Родиченко В.С. и др. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие для учреждений образования России. – 15-е издание.. – М., Ф и С, 2008, 144с.
4. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Ф и С. 2007 г.
5. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007 – 303 с.
6. Гомельский А.Я. «Баскетбол. Секреты мастерства» - М.: ФиС, 1997 – 133 с.
7. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002 - 352 с.
8. Грасис А.М. «Специальные упражнения баскетболистов». - М.: ФиС, 1977 – с. 98-103.
9. Колос В.М. Баскетбол: теория, практика. Минск, 1988 – 167 с.
10. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2002 – 176 с.
11. Акимов Н.Г. Футбол. Футбол. Футбол!!! – М.: МИР, 2001. – 300 с.
12. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра – М.: Просвещение, 1989. – 144 с.
13. Малов В.И. Я познаю мир: Футбол. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2006.

Видеоматериалы:

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ».

Приложение 1

Календарный учебный график Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа мяча»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. «Волейбол» (22 ч)								
1				Комбинированное занятие	1	Введение в образовательную программу. Инструктаж по техника безопасности	Спортивный зал	Входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности /собеседование
2				Комбинированное занятие	1	Введение в образовательную программу. Инструктаж по техника безопасности	Спортивный зал	Входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности /собеседование
3				Комбинированное занятие	1	Представление о возникновении мяча и разновидностях игры с ним. История зарождения волейбола, подвижных игр. Волейбольные ритуалы. Известные волейболисты. Культура взаимодействия и общения игроков спортивной команды.	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)

4				Комбинированное занятие	1	Представление о возникновении мяча и разновидностях игры с ним. История зарождения волейбола, подвижных игр. Волейбольные ритуалы. Известные волейболисты. Культура взаимодействия и общения игроков спортивной команды.	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
5				Комбинированное занятие	1	Представление о возникновении мяча и разновидностях игры с ним. История зарождения волейбола, подвижных игр. Волейбольные ритуалы. Известные волейболисты. Культура взаимодействия и общения игроков спортивной команды.	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
6				Комбинированное занятие	1	Передача мяча в парах	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
7				Комбинированное занятие	1	Передача мяча в парах	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
8				Комбинированное занятие	1	Броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через сетку (веревку) одной рукой	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
9				Комбинированное занятие	1	Броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через сетку (веревку) одной рукой	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
10				Комбинированное занятие	1	Броски мяча вверх и ловля, с ударом о стену, с отскоком от пола	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)

11				Комбинированное занятие	1	Броски мяча вверх и ловля, с ударом о стену, с отскоком от пола	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
12				Комбинированное занятие	1	Броски и ловля из различных исходных положений	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
13				Комбинированное занятие	1	Броски и ловля из различных исходных положений	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
14				Комбинированное занятие	1	Броски и ловля в парах разными способами	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
15				Комбинированное занятие	1	Броски и ловля в парах разными способами	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
16				Комбинированное занятие	1	Броски и ловля мяча в движении	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
17				Комбинированное занятие	1	Броски и ловля мяча в движении	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
18				Комбинированное занятие	1	Броски и ловля мяча в движении	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
19				Комбинированное занятие	1	Метание малого мяча одной рукой вдаль, в цель	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
20				Комбинированное занятие	1	Метание малого мяча одной рукой вдаль, в цель	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)

21				Комбинированное занятие	1	Контрольное занятие	Спортивный зал	Тематический контроль
22				Комбинированное занятие	1	Контрольное занятие	Спортивный зал	Тематический контроль
Раздел 2. «Футбол» (20 ч)								
23				Комбинированное занятие	1	Представление о возникновении мяча и разновидностях игры с ним. История зарождения футбола, подвижных игр. Футбольные ритуалы. Известные футболисты. Культура взаимодействия и общения игроков спортивной команды.	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
24				Комбинированное занятие	1	Выполнение удара по неподвижному мячу с места носком стопы	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
25				Комбинированное занятие	1	Выполнение удара по неподвижному мячу с места носком стопы	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
26				Комбинированное занятие	1	Выполнение удара по неподвижному мячу с места носком стопы	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
27				Комбинированное занятие	1	Выполнение удара с места внутренней стороной стопы	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
28				Комбинированное занятие	1	Выполнение удара с места внутренней стороной стопы	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)

29				Комбинированное занятие	1	Выполнение удара с места внутренней стороной стопы	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
30				Комбинированное занятие	1	Остановка (прием) ногой	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
31				Комбинированное занятие	1	Остановка (прием) ногой	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
32				Комбинированное занятие	1	Прокатывание мяча ногой	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
33				Комбинированное занятие	1	Прокатывание мяча ногой	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
34				Комбинированное занятие	1	Ведение мяча прямо	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
35				Комбинированное занятие	1	Ведение мяча прямо	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
36				Комбинированное занятие	1	Ведение мяча по коридору	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
37				Комбинированное занятие	1	Ведение мяча по коридору	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
38				Комбинированное занятие	1	Ведение мяча между предметами	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
39				Комбинированное занятие	1	Ведение мяча между предметами	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)

40				Комбинированное занятие	1	Ведение мяча между предметами	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
41				Комбинированное занятие	1	Контрольное занятие	Спортивный зал	Тематический контроль
42				Комбинированное занятие	1	Контрольное занятие	Спортивный зал	Тематический контроль
Раздел 3. «Баскетбол» (20 ч)								
43				Комбинированное занятие	1	Элементы баскетбола Представление о возникновении мяча и разновидностях игры с ним. История зарождения баскетбола, подвижных игр. Баскетбольные ритуалы. Известные баскетболисты. Культура взаимодействия и общения игроков спортивной команды.	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
44				Комбинированное занятие	1	Отбивание (ведение) мяча на месте	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
45				Комбинированное занятие	1	Отбивание (ведение) мяча на месте	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
46				Комбинированное занятие	1	Отбивание (ведение) мяча на месте	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
47				Комбинированное занятие	1	Отбивание (ведение) мяча на месте	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)

48				Комбинированное занятие	1	Отбивание (ведение) мяча на месте	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
49				Комбинированное занятие	1	Ведение мяча прямо. Ведение мяча по коридору	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
50				Комбинированное занятие	1	Ведение мяча прямо. Ведение мяча по коридору	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
51				Комбинированное занятие	1	Ведение мяча прямо. Ведение мяча по коридору	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
52				Комбинированное занятие	1	Ведение мяча прямо. Ведение мяча по коридору	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
53				Комбинированное занятие	1	Ведение мяча прямо. Ведение мяча по коридору	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
54				Комбинированное занятие	1	Ведение мяча прямо. Ведение мяча по коридору	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
55				Комбинированное занятие	1	Броски в кольцо	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
56				Комбинированное занятие	1	Броски в кольцо	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
57				Комбинированное занятие	1	Броски в кольцо	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
58				Комбинированное занятие	1	Броски в кольцо	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)

59				Комбинированное занятие	1	Броски в кольцо	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
60				Комбинированное занятие	1	Броски в кольцо	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
61				Комбинированное занятие	1	Контрольное занятие	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
62				Комбинированное занятие	1	Контрольное занятие		
Раздел 4. «Подвижные игры» (7 ч)								
63				Комбинированное занятие	1	«День и ночь»	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
64				Комбинированное занятие	1	«Вызов»	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
65				Комбинированное занятие	1	«Вызов номеров»	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
66				Комбинированное занятие	1	«Попробуй унеси»	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
67				Комбинированное занятие	1	«Вышибалы»	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
68				Комбинированное занятие	1	«Вышибалы»	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
69				Комбинированное занятие	1	«Салочки»	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)

Итоговое занятие. Товарищеские матчи по видам спорта								
70				Комбинированное занятие	1	Итоговое занятие Товарищеские матчи по видам спорта	Спортивный зал	Тематический контроль
71				Комбинированное занятие	1	Итоговое занятие Товарищеские матчи по видам спорта	Спортивный зал	Тематический контроль
72				Комбинированное занятие	1	Итоговое занятие Товарищеские матчи по видам спорта	Спортивный зал	Тематический контроль

Приложение2

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Сроки исполнения	Ответственный за выполнение
Ключевые дела			
1	Беседа «История ОДЮСШ и её традиции»	Сентябрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
2	Школа безопасности «Доверие»	Ежемесячно	Тренеры-преподаватели
3	Праздник «Посвящение в юные спортсмены»	Октябрь- ноябрь	Зам. директора тренера-преподаватели
4	Новогодний утренник, Новогодний вечер	Декабрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
5	Конкурс плакатов «Моя зимняя сказка»	Декабрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
6	Работа с воспитанниками группы риска и их родителями по профилактике правонарушений	В течение года	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
7	Проведение мероприятий, посвященных 8 марта	Февраль-март	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
8	Творческий конкурс рисунков «Спорт-это здоровье»	Апрель	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
9	Благотворительная акция «Милосердие»	Апрель	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
10	Участие в акциях и мероприятиях, посвященных Дню Победы	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
11	«День открытых дверей»	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
12	Организация выпускного вечера для обучающихся ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
13	Тематический беседы в группах, приуроченные к Дню города «Тамбов – город мой родной»	Июнь	Тренеры - преподаватели
14	Проведение бесед в группах по плану воспитательной работы	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
15	Осуществление постоянной связи с общеобразовательными школами. Ведение постоянного контроля за посещаемостью учащихся	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
16	Экскурсии в музеи, картинную галерею и др..	По плану	Тренеры-преподаватели
17	Мероприятия в рамках организации учебно-тренировочных сборов по отдельному графику	Июнь-август	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
Профориентационная деятельность			
18	Судейская практика Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:	В течение года	Тренеры - преподаватели

	- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.		
19	Инструкторская практика Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года	Тренеры - преподаватели
20	Профессиональное самоопределение Ориентирование на получение профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Знакомство с профессиями в сфере физической культуры и спорта (с привлечением специалистов): валеолог, инструктор ЛФК, инструктор по адаптивной физической культуре, инструктор по спортивному туризму, специалист по антидопинговому обеспечению, спортивный менеджер, спортивный психолог, инструктор-методист по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, спортивный обозреватель(журналист) и др.	В течение года	Тренеры - преподаватели
21	Посещение соревнований по видам спорта	В течение года	Тренеры - преподаватели
22	Просмотр документальных и художественных фильмов о спорте	В течение года	Тренеры - преподаватели

23	Профориентационная работа «Чем привлекает профессия тренера – преподавателя».	Октябрь	Тренеры - преподаватели
24	Профориентация – когда, зачем, как?	Ноябрь	Тренеры - преподаватели
25	Профориентационная работа «Мастер-класс по видам спорта»	Март	Тренеры - преподаватели
26	Встречи с интересными людьми «На кого я хочу быть похожим»	В течение года	Тренеры - преподаватели
Здоровьесбережение			
27	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
28.	Режим питания и отдыха Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
29	Спортивные внутри-школьные мероприятия по культивируемым видам спорта	В течении года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
30	Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия	В течение года	Тренеры - преподаватели
Патриотическое воспитание обучающихся			
31.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

	поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях). Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.		
32	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях. Участие в: - изкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия/закрытия, награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
33	Проведение занятий: - «Значение Государственной символики РФ»; - «Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения».	Октябрь - ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
34	Проведение тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященные: - «Дню защитника отечества» - «Дню Победы в ВОВ» - «Дню защиты детей» - «Дню физкультурника»	В течении года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
35	Беседы с учащимися в группах, посвящённые Дню примирения и согласия.	Ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
36	Беседы с учащимися в группах, посвящённые Дню неизвестного солдата и Дню героев Отечества.	Ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
Нравственное воспитание			
37	Проведение занятий: «Профилактика неспортивного поведения», «Антидопинговые мероприятия»	По плану	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
38	Профилактика националистических проявлений в детском коллективе.	Декабрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

39	Беседы с учащимися в группах, посвящённые теме «Скажи наркотикам нет»	Январь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
40	Антидопинговые мероприятия	В течении года согласно плану	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
Развитие творческого мышления			
41	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - равномерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
Работа с родителями			
42	Проведение родительских собраний, лекторий	Ежеквартально	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
43	Проведение праздника, посвященного Дню отца	Третье воскресенье октября	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
44	Проведение праздника, посвященного Дню матери	26 ноября	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
45	Участие родителей в массовых мероприятиях ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

Приложение 3

Нормативы на начало и на конец обучения

№ п/п	Упражнения	Едини ца измере ния	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количе ство раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
2.1	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

Подвижные игры

«Попробуй, унеси»

Играющие делятся попарно. Один партнёр выполняет задание учителя (прыжки на месте, прыжки в приседе, и т.д.), другой перемещается приставными шагами вправо, влево в стойке, заранее указанной учителем. Между ними находится мяч.

По сигналу один из игроков должен взять мяч и забежать с ним за лицевую линию или в трёхметровую зону, другой должен его осалить. Если один игрок осалил другого, они меняются местами. Игру повторяют 3 - 4 раза. Выигрывает тот, кто меньшее количество раз был осаленным.

«Падающая палка»

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

«Полёт мяча»

По сигналу игроки первой шеренги должны перебросить свой мяч через скакалку 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 скакалки 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.

«Быстрые передачи»

По сигналу каждая пара в течение 30 сек. должна выполнить обусловленным способом максимальное количество взаимных передач мяча, регистрируемых учителем или учащимися из сильной группы(либо освобожденными). Затем на старт вызываются следующие 5 пар игроков и так далее до конца. Примерные способы передач: сверху, снизу, сверху в прыжке. Выигрывает пара, выполнившая за стандартный отрезок времени наибольшее количество передач.

«Мяч среднему»

По сигналу 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»

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 4-6м напротив каждой колонны, становится её капитан с волейбольным мячом в руках. Оговаривается способ передачи мяча. По сигналу 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.

«У кого меньше мячей»

Играют две равные команды, которые располагаются на своей половине площадки. У каждой команды по несколько волейбольных мячей. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см. По сигналу игроки перебрасывают мячи на площадку противника двумя руками сверху. Выигрывает команда, у которой на площадке после сигнала меньше мячей.

«Мяч над головой»

Учащиеся делятся на команды с равным числом игроков. Время игры – обычно 1–1,5 мин. – сообщается заранее. Одновременно могут играть две, четыре команды и более. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведенной им части площадки и берут мячи. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу учителя все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Ученик, уронивший мяч или поймавший его, либо нарушивший правила, выбывает из игры и садится на скамейку запасных. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков.

«Художник»

Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

«Волейбольный обстрел»

Играющие равномерно размещаются по кругу диаметром 5 – 7 м и получают волейбольный мяч. По сигналу игроки 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.

«Перестрелбол»

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». 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 «плёны» 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.

«Волейбол с выбыванием»

Играющие делятся на 2 команды по 6 человек и располагаются каждая на своей половине волейбольной площадки. По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счёту ошибку, игрок, допустивший её, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подаёт мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счёту нарушение), то лишается ещё одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли «потери», игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Игра состоит из 3 - 5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку. Все ошибки фиксируются по волейбольным правилам. После выхода участника из игры подаёт команда, допустившая ошибку.

Победитель определяется так же, как в волейболе.

«Попади в квадрат»

Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в шеренги за лицевыми линиями волейбольной площадки, которая по обеим сторонам сетки мелом разделена на несколько квадратов. В каждом квадрате - цифра, обозначающая количество очков, начисляемое за попадание после подачи в этот квадрат.

Первый игрок одной из команд берёт мяч, называет цифру и посылает мяч через сетку. Если мяч приземлился точно в указанной зоне, игрок получает соответствующее количество очков. Если же он упал в другую зону, из названного игроком числа высчитывают 2 очка. Игрок, выполнив подачу, встаёт в конец своей колонны. Подачи выполняются командами поочередно. Итоги подводят тогда, когда каждый участник игры будет в роли подающего (один или два раза). Сумма очков определяет команду - победительницу.

«Сумей принять»

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

«Защита булав»

Игроки становятся вдоль начерченного круга на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В середину круга устанавливаются 5 булав, которые охраняют защитники. У игроков - волейбольный мяч. По сигналу игроки перебрасывают мяч друг другу, а затем один из игроков нападающим ударом старается сбить булаву. Защитник имеет право ставить сбитую булаву на место, если она сбита не последняя. Когда все булавы сбиты, водящего сменяет тот, кто сбил последнюю булаву.

Опрос по теории

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. Что означает слово волейбол?

- рука и мяч
- сетка и мяч
- + удар с лёту и мяч
- удар рукой и мяч

2. Кто считается создателем игры волейбол?

- + Уильям Дж. Морган
- Пьер де Кубертен
- Джеймс Нейсмит
- Хольгер Нильсен

3. Какая страна считается родиной волейбола?

- Бразилия
- Куба
- + США
- Испания

4. С чего начинается игра в волейболе?

- + с подачи
- с передачи
- с подбрасывания арбитром над сеткой
- с вбрасывания арбитром на одну из сторон

5. Какой удар в волейболе называется нападающим?

- любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)
- + любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)

6. Какие размеры площадки для игры в волейбол?

- 8 × 16 м
- + 9 × 18 м
- 10,97 × 23,77 м
- 15 × 28 м

7. Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?

- + игра ногой
- удар при поддержке партнёра

- 4 удара
- последовательное касание разными частями тела

8. Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?

- 8,5 м
- 10,5 м
- + 12,5 м
- 14,5 м

9. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?

- 2,5 м
- + 3 м
- 3,5 м
- 4 м

тест 10. Каков вес волейбольного мяча?

- + 260 – 280 г
- 325 – 375 г
- 410 – 450 г
- 425 – 475 г

11. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?

- 10
- + 12
- 14
- 16

12. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?

- 12
- 16
- 18
- + 24

13. Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:

- + игра без номеров
- игра в холодную погоду в тренировочных костюмах
- игра в очках
- игра босиком

14. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?

- 3
- 4
- + 5
- 6

15. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?

- 3:2
- 3:1

- 3:0

+ 4:0

16. Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

- 15

- 20

+ 25

- 30

17. Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

+ 15

- 17

- 20

- 21

18. Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?

- 3

- 4

- 5

+ 6

19. Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)?

- 1, 2, 3

+ 2, 3, 4

- 4, 5, 6

- 1, 5, 6

тест-20. Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе?

+ 1

- 2

- 5

- 6

21. Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии?

- 3

- 4

- 5

+ 6

22. В каких из перечисленных случаев в волейболе несколько касаний к мячу считаются за одно касание?

+ последовательное касание одним действием при выполнении первого удара

- неумышленное касание игроком мяча

- к мячу одновременно коснулось несколько игроков

- к мячу коснулись блокирующие игроки

23. Что из перечисленных случаев считается ошибкой в волейболе?

- три удара в добавок к блокирующему касанию своим игроком
- три удара в добавок к обоюдному касанию соперниками мяча над сеткой
- одновременное касание мяча разными частями тела
- + удар при поддержке

24. Какое решение должен принять судья, если мяч ушёл «за» после обоюдного касания мяча над сеткой игроками соперников?

- засчитать ошибку команде, на чьей стороне упал мяч
- + засчитать очко команде на чьей стороне упал мяч
- засчитать обоюдную ошибку и назначить повтор розыгрыша
- засчитать каждой команде по 1 очку

25. Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра?

- 10
- + 8
- 5
- 3

26. Что из перечисленного запрещается в волейболе?

- + блокирование подачи соперника
- удар игроком по мячу после того, как этот же игрок коснулся мяча в блоке
- три удара по мячу после того, как мяч коснулся своих блокирующих игроков
- несколько последовательных касаний мяча блокирующими игроками

27. На сколько тайм-аутов имеет право одна команда во время одной партии в волейболе?

- 1
- + 2
- 3
- 4

28. Какой игрок в волейболе имеет отличающийся цвет футболки от других игроков?

- капитан команды
- игрок, вышедший на замену
- игрок, имеющий предупреждение
- + либеро

29. Одна из команд набрала 8 очков, и арбитр произвёл смену площадок. Какой счёт волейбольных партий был в это время?

- 2:0
- 2:1
- + 2:2
- любой из вышеуказанных

тест_30. Что из перечисленного не запрещается либеро в волейболе?

- выполнять подачу
- выполнять блокирование
- выполнять атакующий удар мячом, полностью находящимся выше уровня сетки

+ выходить на замену неограниченное количество раз

31. Какого карточного обозначения санкции в волейболе не предусмотрено?

- жёлтая карточка
- красная карточка
- жёлтая и красная карточки вместе
- + жёлтая и красная карточки отдельно

32. Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки?



- предупреждение
- замечание
- + удаление
- дисквалификация

33. Из какого минимального количества арбитров состоит волейбольная судейская бригада?

- 2
- 3
- 4
- + 5

34. Как сигнализирует волейбольный линейный судья невозможность принять решение?

- поднять два больших пальца вверх
- + скрестить руки на груди
- опустить обе руки вдоль тела
- выпрямить обе руки в стороны

35. Что означают поднятые 4 разведённых пальца одной руки волейбольного первого судьи?



- четвёртая партия
- + четыре удара по мячу
- время на подачу истекло
- игрок с номером четыре

36. Что означают скрещенные на груди предплечья волейбольного первого судьи?

- обоюдная ошибка и переигровка
- + конец партии или матча
- мяч «за»
- ошибка при блокировании

37. Какое решение принимает волейбольный арбитр, если мяч попадает в линию?

- + мяч «в площадке»
- мяч «за»
- переигровка
- потеря права на подачу без засчитывания очка кому-либо

38. Какое решение принимает волейбольный арбитр если команда проигрывает розыгрыш при своей подаче?

- подача переходит сопернику без засчитывания очка кому-либо
- подача остаётся у предыдущей команды, а соперник получает очко
- + подача переходит сопернику, и соперник получает очко
- подача переходит сопернику и соперник два очка

39. Какой счёт фиксируется в волейбольном матче и в каждой партии, если одна из команд считается «не явившейся»?

- 0:1 и 0:1
- 0:1 и 0:25
- 0:3 и 0:1
- + 0:3 и 0:25

40. Что должен сделать волейбольный судья, если выигрывающая команда объявляется «неполной»?

- присуждается ничья или победа той команде, которая выигрывала в партиях, без учёта недоигранной партии?

- присуждается ничья или победа в партии на момент её остановки, и присуждается ничья или победа в матче на основании полностью сыгранных и недоигранной партий
- присудить ничью в матче
- + сопернику «неполной» команды присуждается необходимое количество очков для победы в партиях и матче.