

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «КАРГАСОКСКИЙ РАЙОН» ТОМСКАЯ ОБЛАСТЬ

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ОПЕКИ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«УСТЬ – ТЫМСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

636 752 Томская область, Каргасокский р-н, с. Усть – Тым, ул. Береговая, 65

E-mail: usttimedo@mai.ru тел. (факс) (38-253)-39-124

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 30.08.2024г.

Утверждаю:
директор: _____
Бражникова О.Н.
Приказ № 34 от 30.08.2024 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОСНОВЫ ВОЛЕЙБОЛА»**

Возраст обучающихся: 10 – 16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Бражникова Ольга Николаевна,
учитель физической культуры

Усть-Тым, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы волейбола». Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми. Программа может реализовываться в рамках внеурочной деятельности и в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности общеобразовательных организаций.

Программа «Основы волейбола» (далее - программа) разработана на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации», Волгоград: Учитель – 2018. На программу отводится по 1 учебному часу в неделю в 5-9 классах. Программа рассчитана на 1 год.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Программа входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры, в том числе волейбол, являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально

подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Волейбол интересен тем, что он удовлетворяет самым разнообразным запросам и потребностям учащихся. Эта игра возможна в разных формах: игра полными составами (6х6), игра неполными составами (5х5, 4х4, 3х3, 2х2, 1х1), игра на ограниченной площади, игра на время, игра с ограничением в счете, два мяча через сетку, мини-волейбол, волейбол на открытой площадке в зимнее время, пляжный волейбол. Во время этой игры создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств и свойств личности. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

Адресат программы: Программа рассчитана на обучающихся 10 -16 лет, девочек и мальчиков, девушек и юношей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Зачисление в учебную группу осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя (родитель, опекун или лицо, его заменяющее).

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Планируемые результаты и способы определения их результативности.

В результате освоения содержания обучающиеся **будут знать:**

- историю развития волейбола в мире; историю развития отечественного волейбола и его традиции; тенденции развития и формирования современного волейбола в регионе, стране в мире;
- термины и определения, используемые в волейболе;
- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом, в частности волейболом;
- способы и правила закаливания;
- размеры площадки, название основных линий, спортивное оборудование и технические требования к нему; правила соревнований;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом, во время посещений соревнований в качестве зрителя;
- правила организации и проведения подвижных игр с элементами волейбола;
- методику организации и проведения соревнований по волейболу (в школе, во дворе со сверстниками, в лагере отдыха);
- главные волейбольные организации в мире, стране, регионе;
- волейбол в системе Олимпийских игр, лучшие клубы страны, чемпионы отечественные, достижения сборных команд (юниорских, молодежных, основных) России на мировых первенствах.

будут уметь выполнять:

- различные виды перемещений, в высокой, средней и низкой волейбольной стойках;
- выполнять имитационные и специальные упражнения: в нападении, защите, приеме мяча сверху и снизу двумя руками, страховке и подстраховке, при подаче мяча и др.;
- выполнять базовые технические элементы и их связи;
- играть в подвижные игры с элементами волейбола;
- играть в волейбол по упрощенным и основным правилам;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП и СФП, ТТП;

- демонстрировать навыки организации и проведения части занятия, отдельных упражнений, комплексов упражнений – УГГ с элементами волейбола, специальной разминки, бегового комплекса упражнений, прыжкового комплекса упражнений, комбинации имитационных упражнений;
- участвовать в соревнованиях по волейболу ;
- осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС;
- анализировать результаты показателей физического развития своего организма;
- анализировать результаты достижений команды во время и после соревновательной деятельности;
- проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым;
- демонстрировать уважительное отношение к соперникам, представителям команд, судьям и иным организаторам соревнований;
- помогать в организации и подготовке мест проведения занятий;
- осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования;
- организовывать и проводить активный досуг с сверстниками и/или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами волейбола;
- вести здоровый образ жизни;
- проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика;
- соблюдать правила безопасности во время занятий волейболом.

Формы подведения текущего контроля и итоговой аттестации обучающихся.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

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

На каждом периоде обучения в рамках учебного года периодически необходимо:

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

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

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

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

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам *является мониторинг*. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей, специальной физической подготовке и технико- тактической.

Шкала оценки

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подтягивание в висе лежа	Прыжок в длину с места	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
9	Высокий	6.1	6.7	10	10	160	135
	Средний	6.2	6.8	9	8	154	130
	Низкий	6.3	7.0	7	6	148	128
10	Высокий	6.0	6.5	12	11	164	145
	Средний	6.1	6.7	10	10	160	138
	Низкий	6.2	6.9	8	9	156	132
11	Высокий	5.9	6.3	15	13	170	156
	Средний	6.0	6.4	12	11	166	148
	Низкий	6.1	6.7	10	10	162	143
12	Высокий	5.8	6.1	17	15	176	164
	Средний	5.9	6.3	15	13	172	158
	Низкий	6.0	6.5	13	11	168	152
13	Высокий	5.7	5.9	20	17	180	172
	Средний	5.8	6.1	18	15	175	168
	Низкий	5.9	6.3	16	13	170	164
14	Высокий	5.6	5.8	24	20	190	185
	Средний	5.7	5.9	22	17	180	176
	Низкий	5.8	6.1	20	15	175	172

возраст	уровень	СФП					
		<u>до 12 лет:</u> челночный бег 5х6м; <u>с 13 лет:</u> бег 90 от лицевой до лицевой «6, 9, 12, 18» (м)		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя		Прыжок вверх с места со взмахом руками	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
9	Высокий	12.0	12.9	310	270	31	28
	Средний	12.3	13.2	280	250	29	25
	Низкий	12.6	13.5	250	210	27	23
10	Высокий	11.8	12.7	380	310	33	31
	Средний	12.1	12.9	350	270	31	29
	Низкий	12.4	13.4	320	230	29	27
11	Высокий	11.7	12.4	440	380	35	32
	Средний	11.9	12.7	380	320	33	30
	Низкий	12.3	13.1	340	290	28	28
12	Высокий	11.5	12.0	490	450	37	35
	Средний	11.7	12.4	465	400	35	32
	Низкий	11.9	12.8	410	370	32	30
13	Высокий	26.5	30.0	550	480	43	37
	Средний	26.9	30.4	480	460	40	35
	Низкий	27.4	30.8	430	400	38	33
14	Высокий	26.4	29.7	590	510	48	42
	Средний	26.7	29.9	550	470	44	38
	Низкий	27.2	30.0	500	420	40	35

возраст	уровень	ТТ					
		Передача мяча сверху		Передача мяча снизу		до 12 лет: подача в пределы площадки из 7 подач; с 13 лет: подача в указанную зону.	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
9	Высокий	20	20	16	15	3	2
	Средний	19	19	15	14	2	1
	Низкий	18	18	14	13	1	0
10	Высокий	21	21	17	16	4	3
	Средний	20	20	16	15	3	2
	Низкий	19	19	15	14	2	1
11	Высокий	22	22	18	17	5	4
	Средний	21	21	17	16	4	3
	Низкий	20	20	16	15	3	2
12	Высокий	23	23	19	18	5	4
	Средний	22	22	18	17	4	3

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"УСТЬ-ТЫМСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА",
Бражникова Ольга Николаевна, Директор

24.09.24 18:32 (MSK)

Сертификат 7C3CFFCDBCD05602E848FAB1AED85486

	<i>Низкий</i>	21	21	17	16	3	2
13	<i>Высокий</i>	24	24	20	19	6	6
	<i>Средний</i>	23	23	19	18	5	5
	<i>Низкий</i>	22	22	18	17	4	4
14	<i>Высокий</i>	25	25	21	20	7	7
	<i>Средний</i>	24	24	20	19	6	6
	<i>Низкий</i>	23	23	19	18	5	5

Содержание программного материала

Теория

Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции по волейболу. Техника безопасности по время занятий волейболом.

Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в Море и в нашей стране. Развитие волейбола среди школьников.

Техника безопасности: требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом; индивидуальные средства защиты во время занятий волейболом (наколенники, налокотники, напульсники, голеностопы), правила поведения на соревнованиях в качестве зрителя, правила поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований по волейболу, правила поведения в раздевалке перед занятием и после занятия волейболом.

Организация охраны труда при проведении занятий, учебно- тренировочных занятий и в период проведения соревнований по волейболу.

Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена

Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, распорядок дня и двигательный режим, гигиеническое значение водных процедур, закаливание, использование естественных сил природы для закаливания. Личная гигиена: уход за телом, гигиенические требования к местам занятий.

Гигиена одежды и обуви. Утренняя гимнастика.

Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм, профилактика травм, оказание первой помощи пострадавшим во время занятий и игры в волейбол

Оснащение спортсмена.

О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Одежда и обувь спортсмена.

Правила соревнований по волейболу.

Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Правила соревнований по волейболу: возрастные категории; допуск к соревнованиям; обязанности и права участника соревнования. Судья, судейская бригада.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний. Упражнения на различных снарядах, тренажерах.

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения, направленные для развития специальных физических качеств. Исходные положения, амплитуда движения.

Практические занятия

2.1 Общая физическая подготовка (ОФП): ОРУ для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с партнером. Гимнастические и акробатические упражнения (гимнастика в движении), на месте, сидя, лежа в сочетании с акробатическими упражнениями). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на руках с помощью партнера.

Развитие выносливости: медленный бег 500 м., бег по пересеченной местности до 1000 м.

Преодоление полосы препятствий.

Развитие быстроты: Бег на короткие дистанции до 30 м, до 60 м. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжки через скакалку. Броски и ловля мяча. Упражнения с мед.болом.

Развитие силовых качеств: лазанье, перелезание, висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики – подтягивание из виса, подъем из виса в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

Метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега

Подвижные игры и игры с элементами волейбола

Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось»,

«Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза»,

«Волк во рву», «Мяч – соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты»,

«Мяч – среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал – беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Веребочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Карусель».

Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

Упражнения с противодействием партнера

Наклоны, разгибания и сгибания, приседания (на двух и одной ноге), выпады, ходьба и прыжки (на месте и в разные стороны) из разных и.п.

Упражнения для развития быстроты:

рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.п.) по зрительному сигналу;

прыжки через скакалку (частота вращения скакалки максимальная);

рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками;

имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений;

быстрые перемещения, характерные для волейболиста (баскетболиста, футболиста), с последующей имитацией или выполнением технического приема.

Упражнения для развития ловкости и координации движений:

одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности;

то же, но в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов;

одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 90°, 180°;

прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) с поворотом и без поворота;

прыжки с подкидного мостика с выполнением каких-то движений и поворотов в воздухе;

передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м.; передачи мяча партнеру (игроки располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.).

Упражнения для развития силы

- для мышц кисти:

сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями;

вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках;

отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться на стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев);

броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями;

передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1 кг.);

- для мышц плечевого пояса:

сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера;

поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера;

в упоре лежа партнер держит ноги занимающегося за голеностопные суставы. Занимающийся перемещается переступанием или одновременными толчками руками;

в упоре лежа отталкивание от пола с хлопками перед грудью;

броски набивных мячей различного веса из различных исходных положений, на различные расстояния;

- для мышц ног:

приседания на одной и обеих ногах;

приседания и вставания с отягощением на плечах (разновидностью данного упражнения является вставание со штангой, находящейся в положении сзади) 4-6 раз за подход;

выпрыгивания из полу приседа и приседа (вес - 50% максимального, с которым волейболист может подняться из приседа) 4-6 выпрыгиваний за проход.

подпрыгивания с упругим, но не полным сгибанием коленных суставов (до 120°), с отягощением такого же веса 5-10 повторений в подходе;

прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе;

прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте;

прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше;

прыжки на одной и обеих ногах на дальность;

прыжки на матах, песке, снегу, в воде;

запрыгивание на предметы различной высоты;

прыжки в глубину с различной высоты и с последующим запрыгиванием на предмет;

прыжки с отягощением веса 1-3 кг.;

серии прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития выносливости:

прыжки на одной и двух ногах, запрыгивание двумя ногами на различную высоту 30, 40, 50, 60 см.;

серии прыжков в течение 15 сек. В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй - прыжки максимальной высоты и т.д. (4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение - 1 мин. Перемещения в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин., отдых 30-45 сек., выполнять 2-3 серии (можно с отягощениями 1-3 кг.);

выполнение имитации нападающего удара и блокирования (удар - один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходить на линию нападения, чтобы вновь выполнять упражнение. В упражнении может быть 20-50 прыжков;

выполнение 6 подскоков, после чего имитация блока и нападающего удара. Следующую имитацию выполняют после 9 подскоков, далее после 5,4 и т.д.;

серия падений на грудь, между падениями следует выполнять перемещения в 2-3 шага. Число падений в серии может колебаться от 3-6;

эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувырками вперед и назад.

Упражнения для развития гибкости:

гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них);

наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера.

пружинистые выпады вперед и в стороны;

вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений;

размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями.

Технико-тактическая подготовка.

Стойки, перемещения.

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стойки перемещений из разных и.п. Сочетание перемещений и технических приемов(перемещение в стойке, остановки, ускорения).

Передачи мяча.

Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. стоя на месте в тройке на одной линии.

Передача мяча за голову. Отбивание мяча кулаком, стоя у сетки.

Прием мяча и подачи.

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

Прием мяча снизу: прием подвешенного мяча, брошенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Прием мяча, отскочившего от сетки. Прием подачи из зон 1, 6, 5 в зону 3.

Подачи. Нижняя прямая(боковая) и верхняя прямая подача: подача мяча вдержателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 м.; через сетку – расстояние 6 м, 9 м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину.

Нападающий удар и блокирование.

Имитация нападающего удара, блокирования и приемов падения.

Тактика в нападении с мячом и без мяча (индивидуальная). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху

Тактика защиты (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании(выход в зону «удара»)

Практические умения

Документ подписан электронной подписью

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"УСТЬ-ТЫМСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА",
Бражникова Ольга Николаевна, Директор

24.09.24 18:32 (MSK)

Сертификат 7C3CFFCDBCD05602E848FAB1AED85486

Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – первое полугодие декабрь и второе полугодие май месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений.

Учебно-тренировочные игры: игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков(3:3, 4:4, 5:5) и на укороченных площадках, игры с заданиями 6 х 6.

Соревнования. Участие в турнирах и школьных соревнованиях.

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований

Площадка и её разметка

Какую форму имеет волейбольная площадка?Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку?Что такое средняя линия?

Что такое линии нападения?

Для чего нужна линия нападения?Что такое площадь нападения?

Какова ширина линий разметки?

Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка

Какой должна быть сетка и каковы её размеры?На какой высоте укрепляется сетка?

Какова высота стоек?

Когда должна проверяться высота сетки?Чем проверяется высота сетки?

Мяч

Каким должен быть мяч для игры?

Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков

Что должны знать участники соревнований?

Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?

Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?

В каких случаях применяется удаление игрока?
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"УСТЬ-ТЫМСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА",
Бражникова Ольга Николаевна, Директор

24.09.24 18:32 (MSK)

Сертификат 7C3CFFCDBCD05602E848FAB1AED85486

Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков

Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви? Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока? В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды? Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии? Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков? Как называются игроки каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков? Какое положение по кругу занимают игроки?

Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?

Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи? Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?

Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры

В каких случаях команда проигрывает очко?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии? Из скольких партий состоит соревнование?

Когда соревнование считается законченным?

Как зачитать встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи? Как возобновляется игра после окончания первой партии?

Как возобновляется соревнование перед решающей партией? Чем отличается решающая партия от остальных партий?

Как должны расположиться игроки после смены сторон?

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"УСТЬ-ТЫМСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА",
Бражникова Ольга Николаевна, Директор**

24.09.24 18:32 (MSK)

Сертификат 7C3CFFCDBCD05602E848FAB1AED85486

Подача и смена мест

Что такое подача?

Как производится подача?

Когда подача считается произведённой? Ограничивается ли время на подачу?

Что служит сигналом на право подачи? Когда даётся свисток на подачу?

Разрешается ли игроку производить подачу с руки? До коих пор должен подавать один и тот же игрок?

Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

Приём и передача мяча

Каким способом можно ударять по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом? Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?

Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно? Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?

Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?

Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование

Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой? Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?

Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?

Что такое блокирование?

Кто имеет право участвовать в блокировании? Когда блокирование считается состоявшимся? Что такое групповое блокирование?

Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании? Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?

Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке? Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Переход средней линии

Какие ограничения существуют для игроков задней линии?

Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлиться в площадь нападения?

Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

Выход мяча из игры

Когда мяч выходит из игры?

Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

Замены игроков

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования? Когда может быть произведена замена игрока?

Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

Перерывы

Какие установлены перерывы между партиями? Какой перерыв установлен перед решающей партией? Даётся время на смену в решающей партии?

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний	5	Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства соревнований.	Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.	Беседа, мониторинг
2	Общая и специальная физическая подготовка	6	Понятия и функции ОФП и СПФ	Стартовые стойки, перемещения, бег, ходьба, прыжки, выпады, спец. упражнения для обучения подач, блокирования мяча	Мониторинг, текущий
3	Техника и тактика игры	23	Техника передач, приема, подач мяча. Техника перемещения игрока, блокирования.	Передачи мяча двумя сверху, одной снизу, в прыжке над собой. Приемы мяча с падением, от сетки. Подачи мяча: нижние прямая и боковая, верхние прямая и боковая. Групповые действия. Учебная игра.	Текущий, соревнование

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	04	17.00-17.45	Лекция, презентация	1	История развития волейбола	Кабинет химии	опрос
2	сентябрь	11	17.00-17.45	Лекция, презентация	1	Правила игры и методика судейства	Кабинет химии	опрос
3	сентябрь	18	17.00-17.45	Комбиниров.	1	Техническая подготовка волейболиста.	спортзал	текущий
4	сентябрь	25	17.00-17.45	Беседа, тренировка	1	Физическая подготовка	спортзал	мониторинг
5	октябрь	2	17.00-17.45	Беседа, тренировка	1	Методика тренировки волейболистов	спортзал	текущий
6	октябрь	9	17.00-17.45	тренировка	1	Стартовые стойки	спортзал	текущий
7	октябрь	16	17.00-17.45	тренировка	1	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении, защите	спортзал	текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "УСТЬ-ТЫМСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА",
Бражникова Ольга Николаевна, Директор

24.09.24 18:32 (MSK)

Сертификат 7C3CFFCDBC05602E848FAB1AED85486

8	октябрь	23	17.00-17.45	тренировка	1	Обучение технике нижней прямой подачи, нижней боковой подачи	спортзал	текущий
9	октябрь	30	17.00-17.45	тренировка	1	Обучение технике верхней прямой подачи	спортзал	текущий
10	ноябрь	6	17.00-17.45	тренировка	1	Обучение технике верхней боковой подачи	спортзал	текущий
11	ноябрь	13	17.00-17.45	тренировка	1	Обучение укороченной подачи	спортзал	текущий
12	ноябрь	20	17.00-17.45	тренировка	1	Обучения технике верхних передач, передач снизу	спортзал	текущий
13	ноябрь	27	17.00-17.45	тренировка	1	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	спортзал	текущий
14-16	декабрь	4, 11, 18	17.00-17.45	тренировка	3	Обучение технике нападающих ударов	спортзал	текущий
17	декабрь	25	17.00-17.45	тренировка	1	Обучение технике перемещения	спортзал	текущий
18-19	январь	15, 22	17.00-17.45	тренировка	2	Обучение технике приема мяча с падением	спортзал	текущий
20-21	январь	29, 5	17.00-17.45	тренировка	2	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	спортзал	текущий
22-23	февраль	12, 19	17.00-17.45	тренировка	2	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	спортзал	текущий
24	февраль	26	17.00-17.45	тренировка	1	Обучение индивидуальным тактическим действиям	спортзал	текущий
25	март	05	17.00-17.45	тренировка	1	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	спортзал	текущий
26	март	12	17.00-17.45	тренировка	1	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	спортзал	текущий
27	март	19	17.00-17.45	тренировка	1	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	спортзал	текущий
28	март	26	17.00-17.45	тренировка	1	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	спортзал	текущий
29-30	апрель	2, 9	17.00-17.45	тренировка	2	Обучения тактическим действиям при приеме подач	спортзал	текущий
31-32	апрель	16, 23	17.00-17.45	тренировка	2	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	спортзал	текущий
33-34	май	14, 21	17.00-17.45	Тренировка, соревнования	1	Обучение командным действиям в нападении	спортзал	Текущий, соревнования

Поурочный учебный план состоит из 34 занятий продолжительностью 1 час каждый.

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 34 занятия по объективным причинам (болезни, карантин или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана.

Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 шт.
3. Гимнастические стенки – 3-4 шт.
4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
5. Гимнастические маты - 3 шт.
6. Скакалки - 15 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 8 шт.
9. Мячи волейбольные - 8 шт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2012.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 2002 (ГНП), 2004 (УТТ), 2006 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2010.
4. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФКиС», 2016 г.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
9. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013. 10. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФКиС», 1979.
11. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2009.

12. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2015.
13. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
14. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
15. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М.,1998.
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я.Набатниковой. - М, 2012.
17. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997., Украина, переизд 2017.
18. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2019.
19. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 2014 г.
20. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча,Б.Н. Шустина. - М., 2005.
21. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, Изд 8 «Беларусь», 2016 г.
22. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С»,2013 г.
23. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С»,1999 г.

Литература для обучающихся:

1. Волейбол. Спортивная энциклопедия. Эксмо. 2014.
2. Гамова. Е. Волейбол продолжается. Эксмо. 2017.
3. Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В., Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейство. Спорт . 2019.
- 4.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2019.
5. Макаров К.К. Техника современного волейбола. ИФКСиТ СТУ 2013.
6. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России-15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2015.144 с.
7. Тертычная В., Тертычный А. Волейбол для12-13 летних Новосибирский государственный технический университет. 2018.
8. Теория и практика. Волейбол. Учебник. Изд.Спорт. 2019
- 9.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.
10. Фомин Е.В., Булыкин Л.В. Волейбол в школе. Спорт. 2015.
11. Фомин Е.В., Булыкина, Л.В.Силаева Л.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов.Спорт.2018.

Интернет –ресурсы

<https://volleyflyball.ru>

[https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-volleybol- 526681.html](https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-volleybol-526681.html)

<http://www.volley.ru/>

<https://tvou-volleyball.ru/category/obuchenie/>

<https://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

[https://yandex.ru/video/preview?filmId=11600694458176611028&parent-](https://yandex.ru/video/preview?filmId=11600694458176611028&parent-reqid=1602191474947763-1575747734710998073700109-production-app-host-sas-web-yp)

[reqid=1602191474947763-1575747734710998073700109-production-app-host- sas-web-yp](https://yandex.ru/video/preview?filmId=11600694458176611028&parent-reqid=1602191474947763-1575747734710998073700109-production-app-host-sas-web-yp)

Приложение

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

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

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

«Вызов номеров». Обучающиеся делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м

против каждой команды ставится поворотная стойка. Педагог произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

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

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

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

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

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

«Охотники и утки». Обучающиеся распределяются на две команды –

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

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

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

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

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

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

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

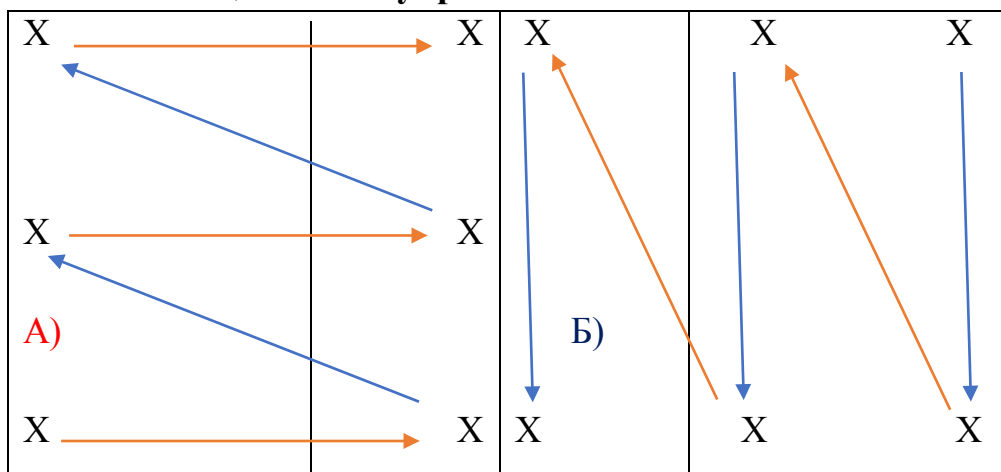
«На новое место». Обучающиеся строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу педагога первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими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

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»; футбол:

«Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

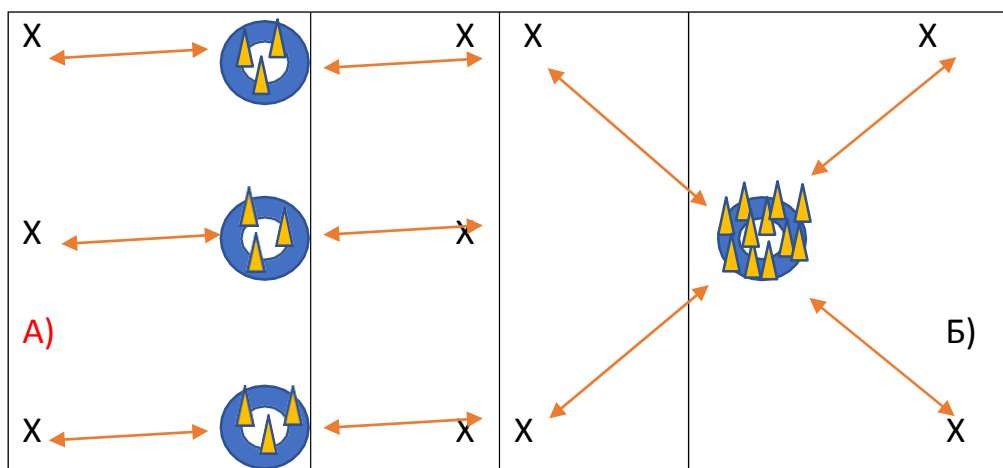
Схемы специальных упражнений:



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

Вариант Б). Из зоны 1 перемещение левым боком приставными шагами в зону 5, коснуться боковой линии двумя руками; из зоны 5 перемещение правым боком приставными шагами в точку пересечения 3-х метровой и боковой линий, коснуться точки пересечения руками; перемещение вдоль 3-х метровой линии левым боком приставными шагами в точку пересечения 3-х метровой и боковой линий, коснуться руками точки пересечения; перемещение правым боком приставными шагами в зону 2, из зоны 2 в зону 4 перемещение левым боком приставными шагами. Далее на семенящим бегом на исходную точку площадка А, зона 1.

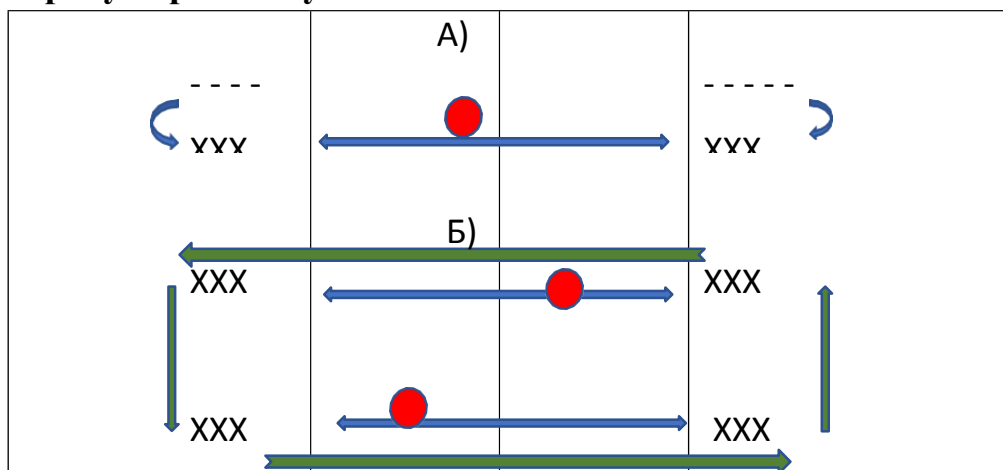
Перемещения могут быть выполняться в высокой, средней и низкой стойке, с имитацией приема мяча снизу, передачи мяча сверху, с остановками прыжками, поворотами на 360°, с падением на правое, левое бедро, с перекатом через правое левое плечо.



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

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

Навстречу через сетку.



Вариант А) с каждой стороны может находиться от 3 до 5 человек. По команде педагога выполняются задания (броски мяча, передачи мяча сверху, передачи снизу) через сетку. Вариант А. игроки после передачи становятся в

конец своей колонны; вариант А1, после передачи, игрок перебегает в конец колонны противоположной стороны. Можно играть на счет, команда, потерявшая мяч, получает очко. Расстояние между колоннами зависит от уровня подготовки обучающихся.

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

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

