

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СТАРОМАЙНСКИЙ РАЙОН»
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТАРОМАЙНСКИЙ ЦЕНТР
ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАРОМАЙНСКИЙ РАЙОН» УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №
от «__»_____ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБО ДО ЦТиС
В. А. Голлоева
«__»_____ 2024 г.

Приказ № _____ от «__» _____ 2024 года

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»
(Стартовый уровень)
Срок реализации: 1 год
Всего 144 часа
Возраст учащихся: 10 - 17 лет**

Рассмотрена на заседании
методического совета
МБО ДО ЦТиС
от «__»_____ 2024 г.
протокол № _____

Программу _____ разработала
заместитель директора по УВР
Долгало Надежда Ивановна
Программу реализуют тренера-
преподаватели Куликов Е.В.,
Ильин П.Ю., Фаткуллин А. И., ,
Логачев М. А.

р. п. Старая Майна , 2024 год

Содержание:

№	Наименование раздела	Стр.
1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи программы	6
1.3	Содержание программы	8
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	14
2.1	Календарный учебный график	14
2.2	Условия реализации программы	18
2.3	Формы аттестации и оценочные материалы	20
2.4	Методические материалы	23
2.5	Список литературы	24
	Приложение	25

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Программа «Общая физическая подготовка» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности** и предназначена для обучения детей 10-17 летнего возраста в учреждении дополнительного образования. Общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» является модифицированной по степени авторства. Программа направлена на социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, удовлетворение индивидуальных потребностей в самопознании, саморегуляции и достижения высоких результатов в избранном впоследствии виде спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии со следующими **нормативно-правовыми документами:**

- ☐ Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- ☐ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- ☐ Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ☐ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- ☐ СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- ☐ Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- ☐ «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

Локальные акты ОО:

- Устав Муниципальной бюджетной организации дополнительного образования Старомайнский Центр творчества и спорта муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области (Постановление Администрации МО «Старомайнский район» Ульяновской области от 25.09.2018г № 507);
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности, выданная Службой по контролю и надзору в сфере образования Ульяновской области - от 24.10.2018 № 3341;
- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- Положение о порядке аттестации обучающихся.

Уровень освоения: стартовый.

Актуальность программы.

Программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на обучающихся от 10 до 17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся и участие в соревнованиях. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Программа является учебно-познавательной и массовой;

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по общей физической подготовке нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Общая физическая подготовка - это основа любого вида спорта.

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Новизна программы. Программа по «Общей физической подготовке» составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность

создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках обучения в объединении «Общая физическая подготовка» воспитанник будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Отличительными особенностями программы «Общая физическая подготовка» являются:

- обеспечение ситуаций успеха каждому ребёнку;
- многообразие видов активной познавательной деятельности учащихся; - индивидуализация образовательного процесса и возможность работать в группе при желании;
- создание условий для проявления особенностей, выявление и развитие творческой и поисковой активности;
- организация атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации;

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что общая физическая подготовка призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни.

В подростковом возрасте наряду с совершенствованием ловкости, быстроты и гибкости необходима специальная систематическая работа, направленная на развитие силы и различных проявлений выносливости. Особую значимость приобретают различные упражнения с отягощением.

Многочисленные исследования доказывают, что занятия подростков с отягощениями и на тренажерах способствуют формированию телосложения, развитию силовых качеств, исправлению и совершенствованию осанки, коррекции телосложения, повышению уровня двигательной активности. В младшем же школьном возрасте особое значения имеют упражнения на развитие двигательно-координационных способностей, развитие гибкости, быстроты.

Физические упражнения способствуют гармоническому развитию организма детей, подростков и юношей; они улучшают здоровье и повышают их работоспособность. Центральная нервная система у детей характеризуется большой пластичностью, т.е. способностью к быстрому формированию условно-рефлекторных связей. Этим обеспечивается быстрое усвоение новых движений.

Адресат программы. Данная программа адресована детям 10-17 лет, с характерными для этого возраста определёнными возрастными,

физиологическими и двигательными особенностями. Физические упражнения способствуют гармоничному развитию организма детей, подростков и юношей; они улучшают здоровье и повышают их работоспособность. В группу принимаются дети, желающие обучаться по данной программе, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Возрастные особенности учащихся 10-11 лет. В этом возрасте у учащихся резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Он стремится завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Часто он не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением. В этом возрасте ребята склонны к творчеству, где можно проверить волевые качества: усидчивость, настойчивость, выдержку. Поэтому в работе с этим возрастом педагогу так важно иметь авторитет среди детей, быть для них примером во всём.

Возрастные особенности учащихся 12-13 лет. В 12-13-летнем возрасте происходит скачок в психическом и физическом развитии ребёнка. У них появляется способность принимать самостоятельные решения на основе конкретной информации от органов чувств и абстрактной вербальной – от взрослых.

Внимание у детей этого возраста вполне устойчивое и произвольное. Они могут контролировать своё поведение в зависимости от собственных установок и обстановки.

Возрастные особенности учащихся 14-15 лет. Старшие подростки – 14-15 лет. У этой категории детей складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Проявляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Дети этого возраста испытывают внутреннее беспокойство. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем она им более нравится.

Возрастные особенности учащихся 16-17 лет. Возрастные особенности у подростков 16-17 лет. Проявляется четкая потребность к самопознанию, формируется самосознание, ставятся задачи саморазвития, самосовершенствования, самоактуализации. Осуществляется профессиональное и личностное самоопределение. Ведущая деятельность – учебно-профессиональная, в процессе которой формируются мировоззрение, профессиональные интересы и идеалы. Этот период отличается желанием демонстрировать свои способности. Появляется потребность в значимом

взрослом. Это время очень противоречиво. С одной стороны хочется быть особенным, с другой – безопаснее быть как все. Подростки мечтают о самостоятельности.

Центральная нервная система у детей данного возраста характеризуется большой пластичностью, подвижностью т.е. способностью к быстрому формированию условно-рефлекторных связей. Этим обеспечивается быстрое усвоение новых движений. Физические упражнения способствуют гармоничному развитию организма детей, подростков; они улучшают здоровье и повышают их работоспособность.

Объём программы. Для освоения программы «Общая физическая подготовка» необходимо 144 часа.

Срок освоения. Программа рассчитана на 1 год обучения. 36 учебных недель

Форма обучения - очная.

Форма проведения занятий.

Данная программа реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий, проводится фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом. По программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, учебно-тренировочное занятие, соревнования, оздоровительные мероприятия, проведение тестирования, сдача контрольных упражнений.

На занятиях при реализации данной программы предусматривается применение следующих форм организации процесса обучения:

- работа в парах
- групповая,
- коллективная,
- индивидуальная (в рамках учебного занятия).

Режим занятий. Количество занятий 2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом на пассивный отдых. 10 минут. Продолжительность занятий соответствует требованиям санитарных норм, согласно возрасту детей

1.1. Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Цель программы: содействие физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.

Данная цель может быть реализована путём решения следующих **задач:**

- **обучающих:**

сформировать необходимые знания по истории, теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.);

о познакомить воспитанников с техникой и тактикой различных видов спорта; о познакомить с правилами и организацией проведения соревнований.

- **развивающих:**

о развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;

о развивать всестороннюю физическую подготовку; о укреплять здоровье воспитанников.

- **воспитательных:**

о воспитание стремления к здоровому образу жизни;

о воспитание моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи.

о воспитание навыков общественного поведения.

- Данные задачи сконцентрированы на развитие устойчивого интереса к занятиям спортом, на стремлении к здоровому образу жизни, на организации досуга подростков и профилактику девиантного поведения, посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительную деятельность.

Планируемые результаты:

По окончании изучения программы по «Общей физической подготовке» воспитанники **должны знать:**

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

должны уметь:

- выполнять контрольные нормативы по «Общей физической подготовке» для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах;
- выполнение нормативов и выполнять начальные разрядные нормативы по «Общей физической подготовке» по разделам программы:

лёгкая атлетика, гимнастика, игровым видам спорта и др.

Предметными результатами освоения содержания программы по «Общей физической подготовке» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1.2. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ Занятий	Название раздела, темы	Количество часов				Формы контроля
		всего	теория	практика	контроль	
1-2	Введение в программу	4	1	1	2	
1	Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с программой обучения.	2	1	1		Опрос
2	Входная диагностика. Сдача контрольных нормативов по «Общей физической подготовке»	2			2	Тестирование
3-64	Начальная физическая подготовка	124	12	106	6	
3	Начальная физическая подготовка	2	2	-	-	Пед. наблюдение
4	Спортивный инвентарь, его назначение и виды.	2	2	-	-	Опрос
5	Бег на короткие дистанции.	2	-	2	-	Пед. наблюдение
6	Бег на средние дистанции.	2	-	2	-	Пед. наблюдение
7	Кроссовая подготовка.	2	-	2	-	Пед. наблюдение
8	Физические упражнения на развитие мышц тела	2	1	1	-	Пед. наблюдение
9	Техника безопасности на занятиях	2	1	1	-	Пед. наблюдение
10	Баскетбол. Стойки, передвижения в стойках.	2	-	2	-	Пед. наблюдение
11	Передачи мяча на месте.	2	-	2	-	Пед. наблюдение
12	Ведение мяча с изменением направления	2		2	-	Пед. наблюдение
13	Базовые силовые упражнения	2			-	Пед. наблюдение
14	Совершенствование техники базовых силовых упражнений	2	1	1	-	Пед. наблюдение
15	Упражнения для развития мышц тела для начинающих	2	-	2	-	Пед. наблюдение

16	Совершенствование техники упражнений для развития мышц тела для начинающих	2	-	2	-	Пед. наблюдение
17	Упражнения для развития мышц плеча и верхней части тела.	2		2	-	Пед. наблюдение
18	Совершенствование техники упражнений	2		2		Пед. наблюдение
19	Закрепление упражнений	2		2		Пед. наблюдение
20	Техника безопасности при работе с тяжелым инвентарем. Упражнения на развитие мышц груди	2	1	1	-	Пед. наблюдение
21	Упражнения на развитие мышц груди	2			-	Пед. наблюдение
22	Техника безопасности на занятиях волейболом.		1	1	-	Опрос
23	Стойки, передвижения в стойках.	2	-	2		Пед. наблюдение
24	Передачи сверху и снизу двумя руками.	2	-	2	-	Пед. наблюдение
25	Прием и передача мяча.	2	-	2	-	Пед. наблюдение
26	Подачи мяча (верхняя и нижняя прямая).	2	-	2	-	Пед. наблюдение
27	Учебная игра. Тактические действия.	2	-	2	-	Пед. наблюдение
28	Соревнования по волейболу.	2		2	-	Пед. наблюдение
29	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	2	-	2	-	Пед. наблюдение
30	Верхняя прямая подача.	2		2	-	Пед. наблюдение
31	Гимнастика с элементами акробатики.	2		2	-	Пед. наблюдение
32	Общеразвивающие упражнения (спредметами).	2	1	1	-	Пед. наблюдение

33	Гимнастические элементы (стойка на лопатках).	2	-	2	-	Пед. наблюдение
34	Гимнастические элементы (перекаты, кувырки).	2	-	2	-	Пед. наблюдение
35	Гимнастические элементы (шпагат).	2	-	2	-	Пед. наблюдение
36	Гимнастическая комбинация освоенных элементов.	2	-	2	-	Пед. наблюдение
37	Атлетическая гимнастика					Пед. наблюдение
38	Упражнения на развитие мышц спины	2	-	2	-	Пед. наблюдение
39	Упражнения на развитие мышц груди	2	-	2	-	Пед. наблюдение
40	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса(дельты)	2	-	2	-	Пед. наблюдение
41	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса(бицепс и трицепсы)	2	-	2	-	Пед. наблюдение
42	Упражнения на развитие мышц предплечья	2	-	2	-	Пед. наблюдение
43	Упражнения на развитие мышц кора(брюшного пресса)	2	-	2	-	Пед. наблюдение
44	Упражнения на развитие мышц бедра и голени	2	-	2	-	Пед. наблюдение
45	Стретчинг	2	-	2	-	Пед. наблюдение
46	Беседа: «Травмы. Оказание первой медицинской помощи».	2				Пед. наблюдение
47	Подвижные игры с элементами волейбола.	2	-	2	-	Пед. наблюдение
48	Подвижные игры с элементами волейбола.	2	-	2	-	Пед. наблюдение
49	Подвижные игры с элементами акробатики.	2	-	2	-	Пед. наблюдение

50	Подвижные игры с элементами акробатики.	2	-	2	-	Пед. наблюдение
51	Подвижные игры с элементами акробатики.	2	-	2	-	Пед. наблюдение
52	Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	-	2	-	Пед. наблюдение
53	Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	-	2	-	Пед. наблюдение
54	Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	-	2	-	Пед. наблюдение
55	Общая физическая подготовка.(с собственным весом и с отягощениями)	2	-	-	2	Тестирование зачет
56	Беседа: «Правила соревнований, оборудование, инвентарь»	2	2	-		Беседа-опрос
57	Передачи мяча на месте. Броски в корзину.	2	-		2	Пед. наблюдение
58	Передачи мяча в движении, со сменой мест.	2	-	-	2	Пед. наблюдение
59	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	2	-	2	-	Пед. наблюдение
60	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Итоговое тестирование.	2	-	2	-	Тестирование
61	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	2	-	2	-	Пед. наблюдение
62	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Фазы.	2	-	2	-	Пед. наблюдение
63	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» на результат.	2	-	2	-	Пед. наблюдение
64	Метание малого мяча.	2	-	2	-	Пед. наблюдение
65-72	Основы самообороны.	16	2	10	4	Пед. наблюдение
65	Основы самообороны.	2	2	-	-	Беседа
66	Самостраховка при падении. Упражнения на гибкость.	2	-	2	-	Пед. наблюдение

67	Защитные действия: уходы, уклоны.	2	-	-	2	Контроль техники
68	Ударная техника. Удары руками.	2	-	2	-	Пед. наблюдение
69	Ударная техника. Удары ногами.	2	-	2	-	Пед. наблюдение
70	Укрепление ударных поверхностей. Дыхательные упражнения.	2	-	2	-	Пед. наблюдение
71	Техника бросков. Оборона в ограниченном пространстве.	2	-	-	2	Контроль техники
72	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2	-	2	-	Выполнение норматива
	Итого:	144	13	119	12	

Содержание программы.

Раздел 1. Введение в программу.

(Занятия № 1-2)

Занятие 1. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности.

Ознакомление с программой.

Теория. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с программой. Правила поведения в зале. Техника безопасности при работе на тренажерах и с инвентарем. Правила дорожного движения. Режим работы объединения. Ознакомление с программным содержанием.

Практика. Знакомство с детьми в игровой форме для создания положительной

Занятие 2. Входная диагностика

Контроль. Тестирование на физическую и техническую подготовленность учащихся.

Раздел 2. Начальная физическая подготовка.

(Занятия №3-64)

Занятие 3. Начальная физическая подготовка.

Занятие 4. Спортивный инвентарь, его назначение и виды.

Теория. Демонстрация спортивного инвентаря: штанги, брусья, гантели, тренажеры, блочные устройства, стойки для приседания, станок для жима лежа, гири блины и т.д.

Занятия 5. Бег на короткие дистанции.

Занятия 6. Бег на средние дистанции.

Занятия 7. Кроссовая подготовка.

Занятие 8. Физические упражнения на развитие мышц тела

Занятия 9-12. Баскетбол. Техника безопасности на занятиях. Стойки, передвижения в стойках. Передачи мяча на месте. Передачи мяча в движении, со сменой мест. Ведение мяча с изменением направления.

Занятие 13. Базовые силовые упражнения.

Занятия 14. Отработка базовых силовых упражнений. Упражнения для развития мышц тела для начинающих.

Занятия 15-19. Упражнения для развития мышц тела, плеча и верхней части тела. Отработка упражнений. Закрепление упражнений.

Занятия 20-21. Техника безопасности при работе с тяжелым инвентарем. Упражнения на развитие мышц груди.

Занятия 22-30. Волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки, передвижения в стойках. Передачи мяча на месте, в движении. Поддачи мяча (верхняя и нижняя прямая). Учебная игра. Соревнования по волейболу.

Занятия 31-36. Гимнастика с элементами акробатики. Общеразвивающие упражнения (с предметами).

Занятия 37-45. Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие мышц спины. Упражнения на развитие мышц груди. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (дельты). Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (бицепс и трицепсы). Упражнения на развитие мышц шеи. Упражнения на развитие мышц предплечья. Упражнения на развитие мышц кора (брюшного пресса). Упражнения на развитие мышц бедра и голени. Стретчинг.

Занятие 46-55. Общая физическая подготовка. (с собственным весом и с отягощениями).

Занятие 46. Беседа: «травмы. Оказание первой медицинской помощи».

Занятия 47-48. Подвижные игры с элементами волейбола.

Занятия 49-51. Подвижные игры с элементами акробатики.

Занятия 52-54. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Занятия 55. Общая физическая подготовка (с собственным весом и с отягощениями). Упражнения на развитие мышц спины. Упражнения на развитие мышц груди. Упражнения на развитие мышц плечевого

пояса(дельты). Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (бицепс и трицепсы). Упражнения на развитие мышц шеи. Упражнения на развитие мышц предплечья. Упражнения на развитие мышц кора (брюшного пресса). Упражнения на развитие мышц бедра и голени.

Занятие 56. Беседа: «Правила соревнований, оборудование, инвентарь».

Занятия 57-59. Передачи мяча на месте. Броски в корзину. Передачи мяча в движении, со сменой мест. Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Занятие 60. Контрольные испытания пообщей физической подготовке. Итоговое тестирование.

Занятия 61-63. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Фазы. Прыжок на результат.

Занятия 64. Метание малого мяча.

Занятия 65-71. Основы самообороны в единоборствах. Самостраховка при падении. Упражнения на гибкость. Ударная техника. Техника бросков.

Укрепление

Занятия 72. **Итоговое занятие.**

Сдача контрольных нормативов.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Место проведения: Спортивный зал образовательной организации по адресу:

Время проведения занятий:

Изменения расписания занятий:

№ занятия	Месяц	Учебная неделя	Дата проведения занятия	Форма занятий	Количество часов	Название раздела, Темы	Место проведения	Формы контроля
1				Беседа	2	Инструктаж по технике безопасности.		Опрос
2				Беседа	2	Входная диагностика. Сдача контрольных нормативов по «Общей физической подготовке»		Тестирование
3				Беседа	2	Начальная физическая подготовка		

4				Беседа, Индивид.	2	Спортивный инвентарь, его назначение и виды.		Тестир ование
---	--	--	--	---------------------	---	---	--	------------------

5				Групповая	2	Бег на короткие дистанции.		Пед. наблюдение
6				Фронтальн ая	2	Бег на средние дистанции.		Пед. наблюдение
7				Фронтальн ая	2	Кроссовая подготовка.		Пед. наблюдение
8				Фронтальн ая	2	Физические упражнения на развитие мышц тела		Пед. наблюдение
9				Фронтальн ая	2	Техника безопасности на занятиях баскетболом.		Опрос. Тестир ование
10				Фронтальн ая. Игровая	2	Стойки, передвижения в стойках.		Пед. наблюдение
11				Фронтальн ая. Игровая	2	Передачи мяча на месте.		Пед. наблюдение
12				Фронтальн ая. Игровая	2	Ведение мяча с изменением направления и скорости.		Пед. наблюдение
13				Фронтальн ая. Игровая	2	Базовые силовые упражнения		Пед. наблюдение
14				Фронтальн ая. Игровая	2	Совершенствование техники базовых силовых упражнений		Пед. наблюдение
15				Фронтальн ая. Игровая	2	Упражнения для развития мышц тела для начинающих		Пед. наблюдение
16				Фронтальн ая. Игровая	2	Совершенствование техники упражнений для развития мышц тела для начинающих		Пед. наблюдение опрос
17				Фронтальн ая. Игровая	2	Упражнения для развития мышц плеч и верхней части тела.		Пед. наблюдение
18				Фронтальн ая. Игровая	2	Совершенствование техники упражнений		Тестир ование
19				Фронтальн ая. Игровая	2	Закрепление упражнений		Тестир ование
20				Фронтальн ая. Игровая	2	ТБ при работе с тяжелым инвентарем. Упражнения на развитие мышц груди		Пед. наблюдение

21				Фронтальн ая. Игровая	2	Упражнения на развитие мышц груди		Пед. наблюдение
22				Фронтальн ая. Игровая	2	Техника безопасности на занятиях волейболом.		Пед. наблюдение
23				Фронтальн ая. Игровая	2	Стойки, передвижения в стойках.		Тестир ование
24				Фронтальн ая. Игровая	2	Передачи сверху и снизу двумя руками.		Пед. наблюдение
25				Фронтальн ая. Игровая	2	Прием и передача мяча.		Пед. наблюдение
26				Фронтальн ая. Игровая	2	Подачи мяча (верхняя и нижняя прямая).		Пед. наблюдение
27				Фронтальн ая. Игровая	2	Учебная игра. Тактические действия.		Опрос Пед. наблюдение
28				Фронтальн ая. Игровая	2	Соревнования по волейболу.		Пед. наблюдение
29				Фронтальн	2	Нижняя прямая подача.		Опрос Пед. наблюдение

				ая. Игровая		Учебная игра.		
30				Фронтальн ая. Игровая	2	Верхняя прямая подача.		Пед. наблюдение
31				Фронтальн ая. Игровая	2	Гимнастика с элементами акробатики.		Пед. наблюдение
32				Фронтальн ая.	2	Общеразвивающие упражнения (предметами).		Пед. наблюдение
33				Фронтальн ая.	2	Гимнастические элементы (стойка на лопатках).		Пед. наблюдение
34				Фронтальн ая.	2	Гимнастические элементы (перекаты, кувырки).		Пед. наблюдение
35				Фронтальн ая.	2	Гимнастические элементы (шпагат).		Тестир ование
36				Фронтальн ая.	2	Гимнастическая комбинация освоенных элементов.		Тестир ование
37				Индивиду альная, груп.	2	Атлетическая гимнастика		Пед. наблюдение
38				Индивиду альная, груп.	2	Упражнения на развитие мышц спины		Пед. наблюдение
39				Индивиду альная, групповая.	2	Упражнения на развитие мышц груди		Пед. наблюдение
40				Индивиду альная, групповая.	2	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса(дельты)		Пед. наблюдение

41				Фронтальная, групповая,	2	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (бицепс и трицепсы)		Пед. наблюдение
42				Фронтальная, Индивид.	2	Упражнения на развитие мышц предплечья		Опрос Пед. наблюдение
43				Фронтальная, Индивид.	2	Упражнения на развитие мышц кора (брюшного пресса)		Пед. наблюдение
44				Фронтальная, Индивид.	2	Упражнения на развитие мышц бедра и голени		Пед. наблюдение
45				Фронтальная, Индивид.	2	Стретчинг		Пед. наблюдение
46				Беседа	2	Беседа: «Травмы. Оказание первой медицинской помощи».		Тестирование
47				Фронтальная,	2	Подвижные игры с элементами волейбола.		Пед. наблюдение

48				Фронтальная, Игровая.	2	Подвижные игры с элементами волейбола.		Пед. наблюдение
49				Фронтальная, Игровая	2	Подвижные игры с элементами акробатики.		Тестирование
50				Фронтальная, Игровая.	2	Подвижные игры с элементами акробатики.		Пед. наблюдение
51				Фронтальная, Игровая.	2	Подвижные игры с элементами акробатики.		Пед. наблюдение
52				Фронтальная, Игровая.	2	Подвижные игры с элементами баскетбола.		Пед. наблюдение
53				Индивидуальная. Игровая	2	Подвижные игры с элементами баскетбола.		Пед. наблюдение
54				Индивидуальная. Игровая	2	Подвижные игры с элементами баскетбола.		Пед. наблюдение Опрос
55				Фронтальная, Индивидуальная.	2	Общая физическая подготовка. (с собственным весом и с отягощениями)		Пед. наблюдение Опрос

56				Фронтальная, Индивидуальная.	2	Беседа: «Правила соревнований, оборудование, инвентарь»		Опрос
57				Фронтальная, Игровая	2	Передачи мяча на месте. Броски в корзину.		Тестирование
58				Игровая	2	Передачи мяча в движении, со сменой мест.		Тестирование
59				Игровая	2	Ведение мяча с изменением направления и скорости.		Пед. наблюдение
60				Фронтальная, Индивидуальная.	2	Контрольные испытания по общей физической подготовке. Итоговое тестирование.		Тестирование
61				Фронтальная, Индивидуальная.	2	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».		Пед. наблюдение
62				Фронтальная, Индивидуальная.	2	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Фазы.		Пед. наблюдение
63				Фронтальная, Индивидуальная.	2	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» на результат		Пед. наблюдение
64				Фронтальная,	2	Метание малого мяча.		Пед. наблюдение
65				Фронтальная,	2	Основы самообороны.		Беседа
66				Фронтальная,	2	Самостраховка при падении. Упражнения на гибкость.		Опрос Пед. наблюдение
67				Фронтальная,	2	Защитные действия: уходы, уклоны.		Пед. наблюдение
68				Фронтальная,	2	Ударная техника. Удары руками.		Пед. наблюдение
69				Фронтальная,	2	Ударная техника. Удары ногами.		Пед. наблюдение

70				Фронтальная, Индивидуальная.	2	Укрепление ударных поверхностей. Дыхательные упражнения.		Пед. наблюдение
71				Фронтальная,	2	Техника бросков.		Пед. наблюдение
72				Фронтальная,	2	Оборона в ограниченном пространстве.		Пед. наблюдение

2.2 Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: тренер -преподаватель, образование высшее педагогическое, специальность «Учитель физической культуры».

Методическое обеспечение: Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка». имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по «Общей физической подготовке».
- Схемы и плакаты освоения технических приемов.
- Правила судейства по видам спорта.
- **Методические рекомендации:**
- Рекомендации по организации безопасного ведения занятий.
- Рекомендации по организации спортивных игр.
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений.
- Инструкции по охране труда.

Материально-техническое обеспечение:

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал СШ. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для проведения занятий по «Общей физической подготовке»

N п/п	Наименование спортивного инвентаря
-------	------------------------------------

1.	Перекладина
2.	Брус для отталкивания
3.	Тренажер для мышц бедра и голени
4.	Стойки и планка для прыжков в высоту
5.	Палочка эстафетная
7.	Конусы сигнальные
8.	Ядро массой 3,0 кг
9.	Мяч для метания 150г
10.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг
11.	Гири спортивные 16, 24 кг
12.	Доска информационная
13.	Козел гимнастический
14.	Мат гимнастический
15.	Мяч для метания 80 г
16.	Мяч набивной от 1 до 5 кг
17.	Рулетка
18.	Секундомер
19.	Скамейка гимнастическая
20.	Стенка гимнастическая

2.3 Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Диагностическая методика образовательной программы

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течении всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

- 3** - выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.
- 4** -упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.
- 5** -упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

Входная диагностика

Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-техническая подготовка	Средний балл	Уровень подготовленности

_____ обуч-ся с низким уровнем подготовленности, что составляет _____ %;

_____ обу-ся с средним уровнем подготовленности. что составляет _____ %;

_____ обу-ся с высоким уровнем подготовленности, что составляет _____ %;

Показатели выбранных критериев определяются в 5-ти бальной системе оценивания. Критерии уровня подготовленности обучающихся определяется в следующей градации: до 13 баллов низкий уровень; 13-16 средний, 17-20 – высокий;

Промежуточная диагностика

Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-техническая подготовка	Средний балл	Уровень подготовленности

_____ обуч-ся с низким уровнем подготовленности, что составляет _____ %;

_____ обу-ся с средним уровнем подготовленности. что составляет _____ %;

_____ обу-ся с высоким уровнем подготовленности, что составляет _____ %;

Показатели выбранных критериев определяются в 5-ти бальной системе оценивания. Критерии уровня подготовленности обучающихся определяется в следующей градации: до 13 баллов низкий уровень; 13-16 средний, 17-20 – высокий;

Итоговая диагностика

Ф.И.обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка.	Средний балл	Уровень подготовленности

_____ обуч-ся с низким уровнем подготовленности, что составляет _____ %;

_____ обу-ся с средним уровнем подготовленности. что составляет _____ %;

_____ обу-ся с высоким уровнем подготовленности, что составляет _____ %;

Показатели выбранных критериев определяются в 5-ти бальной системе оценивания. Критерии уровня подготовленности обучающихся определяется в следующей градации: до 13 баллов низкий уровень; 13-16 средний, 17-20 – высокий;

2.4. Методические материалы.

Методы и формы обучения.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	2 раза в неделю	4 часа	144 часа

Для повышения интереса занимающихся к занятиям более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются 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 повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный; - круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом; - по частям.

Игровой и соревновательные 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 учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

Особенности организации образовательного процесса.

В основу программы легли определенные педагогические принципы:

- принцип субъективности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования;
- принцип дополненности. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности;
- принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний открывается перед учащимися благодаря работе его сознания, как главной личной ценности;
- принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему, является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности;
- принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков;
- принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и

возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

-принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному».

2.5. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетнего учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне нее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в избранном виде спорта (неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых

качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Спортивно-патриотическое воспитание

Патриотическое воспитание в современных условиях приобретает особую актуальность и значимость. Патриотическое воспитание - одна из актуальных и сложнейших проблем, которая должна решаться сегодня всеми, кто имеет отношение к детям.

Спортивно-патриотическое воспитание, которое претворяют в жизнь тренеры-преподаватели – это целенаправленная систематическая деятельность по формированию физически и духовно нравственной личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству. Роль тренировочных занятий в формировании личности состоит в том, что сложные условия, необходимость преодолеть трудности, заставляют занимающегося проявлять волевые качества, преодолевать себя, а по мере их развития и закрепления, эти качества переносятся на внеспортивную жизнь.

“Нельзя воспитывать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, когда бы он мог проявить мужество — все равно в чем: в сдержанности, в прямом открытом слове, в некотором лишении, в терпимости, в смелости”, — заметил

А.С. Макаренко. Истинный патриотизм рождается на базе знаний и чувств личности, у которой есть собственная воля, твердая психика. И правильное физическое развитие помогает формированию высокой нравственности.

Сегодня спорт молодеет. Юные воспитанники познают науку побеждать. Побеждать собственное «не могу и не хочу», физические нагрузки, уважать свой труд и труд партнера, тренера-преподавателя. Каждодневные тренировки формируют у занимающихся волю, характер, настойчивость в достижении цели, умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решение, разумно рисковать или воздержаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с партнером, соревнуется с соперником и обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других. Таким образом, через спорт, личный контакт тренера и воспитанника происходит воспитание в широком смысле слова.

В настоящее время сложилась определенная система спортивно-патриотического воспитания детей, которая включает различные направления:

- приобщение к военным победам Российского (Советского) народа;
- организация военно-спортивных игр, соревнований;

- взаимосвязь между воинскими и школьными коллективами, организациями дополнительного образования.
- связь поколений, система наставничества.

Реализация данных направлений можно осуществить с использованием следующих форм: - участие и проведение мероприятий, посвященных памятным датам отечественной истории: конкурсы, экскурсии, спортивные мероприятия, беседы, онлайн-акции, встречи с известными людьми;

- участие и проведение соревнований, посвященных памятным датам: День Победы, День России, День образования Ульяновской области, День конституции РФ, День Флага, День защитника Отечества. Соревнования, посвященные памяти сотрудникам правоохранительных органов, павших при исполнении долга.
- поощрение особо отличившихся спортсменов и их родителей;
- сдача норм ГТО.

Организация взаимодействия с родителями

Взаимодействие образовательной организации и семьи всегда была и остается в центре внимания. Современный педагог, обучающий и воспитывающий, наряду с родителями, становится очень значимым взрослым для ребенка, поэтому от его умения взаимодействовать с семьей учащегося во многом зависит эффективность формирования личности ученика.

Задачи, реализуемые в процессе сотрудничества с родителями:

- ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, организуемого педагогами;
- психолого-педагогическое просвещение родителей; - вовлечение родителей в совместную с детьми деятельность; - коррективная воспитательная работа в семьях отдельных обучающихся.

Формы работы:

- индивидуальные беседы;
- консультации;
- родительское собрание; - круглый стол;
- мастер-классы.

Мероприятия по профилактике правонарушений

Включение мероприятий по профилактике правонарушений в рамках воспитательно-досуговой деятельности предусматривает создание условий для проявления обучающимися нравственных и правовых знаний, умений, развитие потребности в совершении нравственно оправданных поступков, формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни путем воспитания умения противостоять вредным привычкам.

Основные формы работы:

- беседа;
- акции;

- спортивные мероприятия;- тренировки; - игра.

Примерная тематика мероприятий:

- Что вы знаете друг о друге.
- Кто твой друг.
- Мы за ЗОЖ.
- Я выбираю спорт!
- Путь к успеху и др.

2.6. Литература .

Учебник: Физическая культура: учеб. для учащихся 10 – 11 кл. общеобразоват. учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2018г.

Учебник: Физическая культура: учеб. для учащихся 8 – 9 кл. общеобразоват. учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2018г

Учебник: Учебник «Физическая культура 5-7 класс» Виленский М.Я., и др., 2018г.

Учебник: Т.С. Лисицкая, ЛА. Новикова. Физическая культура. 3-4 класс. М.: АСТ, Астрель.2016г

Методические пособия для учителя:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012):
2. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий

Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Владос: 2016г.

3.Методическое пособия. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекс. Готов к труду и обороне .(ГТО).В.Н.Малиц, В.В.Бабкин. Минспорт России,Москва,2016г.

Литература для воспитанников.

* « Спорт в школе » М.Г.Каменцер, М., « Физкультура и спорт » В.И. Лях, А.А. Зданевич ; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2016г.

Приложения:

Приложение 1

Методика проведения учебно-тренировочного занятия

Занятие по общей физической подготовки состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

Вступительная часть: познакомить учащихся с темой занятия.

Подготовительная часть: познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

Основная часть: Ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

Заключительная часть: Закрепление изученного материала. Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

Занятие по общей физической подготовки состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вращивание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:

- обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжатие и разжатие пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
- на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
- в полуприседе; приседе.

2. Медленный бег в колонне по одному (1,5–2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».

3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

Методическое указание. Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

Приложение 2

Контрольные нормативы

Контрольные нормативы общефизической и специальной физической подготовки.

Нормативы общефизической подготовки

№ п/п	Нормативы общефизической подготовки	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3х10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Нормативы специальной физической подготовки

№ п/п	Нормативы специальной физической подготовки	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7

3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий 3	Средний 4	Высокий 5	Низкий 3	Средний 4	Высокий 5
Скоростные	Бег 30м,сек.	7	7,5 и выше	7,6-6,2	5,6 и ниже	7,6 и	7,5-6,4	5,8 и
		8	7,1 - "-	7,0-6,0	5,4 - "-	7,3 - "-	7,2-6,2	5,6 - "-
		9	6,8 - "-	6,7-5,7	5,1 - "-	7,0 - "-	6,9-6,0	5,3 - "-
		10	6,6 - "-	6,5-5,6	5,0 - "-	6,6 - "-	6,5-5,6	5,2 - "-
Координационные	Челночный бег 3х10м,сек.	7	11,2 и	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и	11,3-10,6	10,2 и
		8	10,4 - "-	10,0-9,5	9,1 - "-	11,2 - "-	10,7-10,1	9,7 - "-
		9	10,2 - "-	9,9-9,3	8,8 - "-	10,8 - "-	10,3-9,7	9,3 - "-
		10	9,9 - "-	9,5-9,0	8,6 - "-	10,4 - "-	10,0-9,5	9,1 - "-
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и выше	115-135	155 и выше	85 и	110-130	150 и
		8	110 - "-	125-145	165 - "-	100 - "-	125-140	155 - "-
		9	120 - "-	130-150	175 - "-	110 - "-	135-150	160 - "-
		10	130 - "-	140-160	185 - "-	120 - "-	140-155	170 - "-
Выносливость	6-минутный бег ,м	7	700 и менее	730-900	1100 и выше	500 и	600-800	900 и
		8	750 - "-	800-950	1150 - "-	550 - "-	650-850	950 - "-
		9	800 - "-	850-1000	1200 - "-	600 - "-	700-900	1000 - "-
		10	850 - "-	900-1050	1250 - "-	650 - "-	750-930	1050 - "-
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	7	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и ниже	5-8	12,5 и
		8	1 - "-	3-5	7,5 - "-	2 - "-	6-9	11,5 - "-
		9	1 - "-	3-5	7,5 - "-	2 - "-	6-9	13,0 - "-
		10	2 - "-	4-6	8,5 - "-	3 - "-	7-10	14,0 - "-
	Подтягивания на высокой	7	1 и ниже	2-3	4 и выше	-	-	-

Силовые	перекладине	8	1 -"-	2-3	4-"	-	-	-
	из вися, кол-	9	1-"	3-4	5-"	-	-	-
	во раз	10	1 -"	3-4	5-"	-	-	-
	(мальчики							
	На низкой							
	перекладине	7	-	-	-	2 и ниже	4-8	12 и выше
	из вися лежа,	8	-	-	-	3-"	6-10	14 - "-
	кол-во раз	9	-	-	-	3-"	7-11	16-"
	(девочки)	10	-	-	-	4-"	8-13	18-"

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- ,	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий 3	Средний 4	Высокий 5	Низкий 3	Средний 4	Высокий 5
Скоростные	Бег 30м,сек.	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и	6,3-5,7	5,1 и
		12	6-"	5,8-5,4	4,9 - "-	6,3 - "-	6,0-5,4	5-"
		13	5,9 - "-	5,6-5,2	4,8 - "-	6,2 - "-	6,2-5,5	5-"
		14	5,8 - "-	5,5-5,1	4,7-"	6,1-"	5,9-5,4	4,9 - "-
		15	5,5 - "-	5,3-4,9	4,5 - "-	6-"	5,8-5,3	4,9 - "-
Координационные	Челночный бег 3х10м,сек.	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и	9,7-9,3	8,9 и
		12	9,3 - "-	9,0-8,6	8,3 - "-	10-"	9,6-9,1	8,8 - "-
		13	9,3 - "-	9,0-8,6	8,3 - "-	10-"	9,5-9,0	8,7 - "-
		14	9-"	8,7-8,3	8-"	9,9 - "-	9,4-9,0	8,6 -"- ,
		15	8,6 - "-	8,4-8,0	7,7 - "-	9,7 - "-	9,3-8,8	8,5 - "-
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и выше	160-180	195 и выше	130 и	150-175	185 и
		12	145 - "-	165-180	200 - "-	135-"	155-175	190-"
		13	150-"	170-190	205 - "-	140-"	160-180	200 - "-
		14	160-"	180-195	210-"	145 - "-	160-180	200 - "-
		15	175-"	190-205	220 - "-	155-"	165-185	205 - "-
Выносливость	6-минутный бег ,м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и	850-1000	1100 и
		12	950 - "-	1100-1200	1350 -"-	750 - "-	900-1050	1150-"
		13	1000 - "-	1150-1250	1400 - "-	800 - "-	950-1100	1200 - "-
		14	1050-"	1200-1300	1450-"	850 - "-	1000-1150	1250 - "-
		15	1100-"	1250-1350	1500-"	900 - "-	1050-1200	1300-"
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		12	2-"	6-8	10-"	5-"	9-11	16-"
		13	2-"	5-7	9-"	6-"	10-12	18-"
		14	3-"	7-9	11 -"	7-"	12-14	20 - "-
		15	4-"	8-10	12 - "-	7-"	12-14	20 - "-
	Подтягивание	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-

Силовые	на высокой	12	1	4-6	7"-	-	-	-
	перекладине	13	1	5-6	8"-	-	-	-
	из вися, кол-	14	2	6-7	9"-	-	-	-
	во раз	15	3	7-8	10"-	-	-	-
	(мальчики)							
	На низкой	11	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и выше
	перекладине	12	-	-	-	4"-	11-15	20 - "-
	из вися лежа,	13	-	-	-	5"-	12-15	19"-
	кол-во раз	14	-	-	-	5"-	13-15	17"-
	(девочки)	15	-	-	-	5"-	12-13	16"-

Приложение 3

Описание

подвижных игр и эстафет, используемых в учебно-тренировочном процессе.

Подвижные игры.

Подвижные игры, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим в волейболе.

«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. Воспитатель 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».

Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров».

Ребята 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. Учитель 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). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники 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».

Дети 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».

Играющие делятся 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 учителя «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 учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет».

Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята 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».

Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, 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».

Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя 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, дети выполняют задание по очереди.

«На новое место».

Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя 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.

Приложение 4

Игровые задания с элементами спортивных игр.

В учебно-тренировочном процессе по общей физической подготовке подвижные игры, соревновательно-игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приёмов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия.

Волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»; Футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

Игры с перемещениями игроков

1. **«Спиной к финишу».** Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4–5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.
2. **«Бег с кувырками».** Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта-финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.
3. **Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».** Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек,

которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т.д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

Игры с передачами мяча

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

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

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

4. «Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары – волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара,

оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

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

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

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

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

Варианты:

а) игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.

б) игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т.п.

в) команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

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

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