Департамент образования администрации города Южно-Сахалинска

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

начальная общеобразовательная школа № 7

города Южно-Сахалинска



**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Японский волейбол»**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень сложности:** стартовый

**Адресат программы:** 9-10 лет

**Срок реализации программы:** 1 год

**Автор – составитель**

педагоги дополнительного образования

Доброжан М.В.

г. Южно-Сахалинск

2024

### Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Комплекс основных характеристик** |  |
| Пояснительная записка …………………………………………………3 |  |
| Цель и задачи…………………………………………………………….5 |  |
| Учебный план……………………………………………………………6 |  |
| Содержание программы…………………………………………………7 |  |
| Планируемые результаты ………………………………………………...8 |  |
| **2. Комплекс организационно-педагогических условий** |  |
| Календарный учебный график …………………………………………...8 |  |
| Условия реализации программы …………………………………………9 |  |
| Формы аттестации ………………………………………………………..10 |  |
| Оценочные материалы ……………………………………………………11 |  |
| Список литературы ……………………………………………………….12 |  |
| Приложения |  |

# Комплекс основных характеристик

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Японский волейбол» разработана на основании следующих нормативных документов:

* Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 17 февраля 2023 г.);
* Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
* Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
* Приказ Минтруда РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
* Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
* Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Письмом Министерства образования Сахалинской области от 11.12.2023 г. № 3.12-Вн-5709/23 «О направлении методических рекомендаций»;
* Устав МАОУ НОШ №7. №1234 от 20.09.2015 года.

**Направленность программы и вид деятельности:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы**: стартовый.

**Актуальность программы** - программа направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся.

**Адресат программы**. Участниками программы являются обучающиеся, мальчики и девочки 9-10 лет ранее не имевшие практики занятий волейболом или каким-либо другим видом спорта с различным уровнем физической подготовленности и не имеющие противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

Программа так же предоставляет возможность обучающимся, ранее занимающимся волейболом или каким-либо другим видом спорта в спортивных школах и по каким - либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом и не имеющим противопоказаний для занятий физической культурой и спортом продолжить обучение по программе «японский волейбол».

Группы формируются в начале учебного года исходя из санитарно - эпидемиологических правил, требований к наполняемости учебных групп, возраста 9-10 лет

**Объем и сроки освоения программы:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Период | Продолжительность занятия | Кол-во занятий в неделю | Кол-во часов в неделю | Кол-во недель | Кол-во часов за период |
| 2024 г.-2025 г. | 1 ч (40 мин) | 1 | 1 | 34 | 34 |

**Формы и методы обучения, тип и формы проведения занятий.**

**Форма обучения по ДОП:** очная.

**Формы организации работы с обучающимися**: игра, турниры, соревнования.

В зависимости от цели и задач используют комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных волейболистов преимущественно применяют комплексные занятия.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения занятий являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в японский волейбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся.

**Формы проведения занятий.** Основной формой организации обучения и тренировки волейболистов является практические занятия.

Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса, к занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.

2. Содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

**Цель программы** – физическое развитие обучающихся посредством приобщения к занятиям японским волейболом.

**Задачи программы:**

**1. 1. Предметные:**

* Дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (японский волейбол);
* Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
* Обучить учащихся технике и тактике японского волейбола

**2. Личностные:**

* Способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
* Воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
* Пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

**3. Метапредметные:**

* Развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
* Развивать двигательные способности посредством игры в японский волейбол;
* Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

## Учебный план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название разделов, тем** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | **Вводное занятие. Основы знаний о физической культуре и спорте.** | **1** | **1** | **0** | Опрос/практическая работа |
| 2 | **ТБ на занятиях физической культурой и спортом.** | **1** | **1** | **0** | Опрос/практическая работа |
| 3 | **Общая физическая подготовка.** | **13** | **5** | **8** | Опрос/практическая работа |
|  | Тема 1. Подвижные игры | 2 | 1 | 1 | Опрос/практическая работа |
|  | Тема 2. ОРУ | 2 | 1 | 1 | Опрос/практическая работа |
|  | Тема 3. Бег | 3 | 1 | 2 | Опрос/практическая работа |
|  | Тема 4. Прыжки | 3 | 1 | 2 | Опрос/практическая работа |
|  | Тема 5. Метания | 3 | 1 | 2 | Опрос/практическая работа |
| 4 | **Техническая подготовка.** | **14** | **4** | **10** | Опрос/практическая работа |
|  | Тема 1. Подача мяча | 2 | 1 | 1 | Опрос/практическая работа |
|  | Тема 2. Передача мяча в парах различными способами | 4 | 1 | 3 | Опрос/практическая работа |
|  | Тема 3. Атакующий удар | 4 | 1 | 3 | Опрос/практическая работа |
|  | Тема 4. Блокировка атаки. | 4 | 1 | 3 | Опрос/практическая работа |
| 5 | **Контрольные и тестовые упражнения** | **4** | **0** | **4** | Опрос/практическая работа |
|  | Бег 30м | 1 | 0 | 1 | Опрос/практическая работа |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 0 | 1 | Опрос/практическая работа |
|  | Прыжок в длину с места | 1 | 0 | 1 | Опрос/практическая работа |
|  | Челночный бег (3х10м) | 1 | 0 | 1 | Опрос/практическая работа |
| 6 | **Итоговое занятие** | **1** | **0** | **1** | Опрос/практическая работа |
|  | **Всего часов:** | 34 | 12 | 22 | Опрос/практическая работа |

## Содержание программы

**Программа состоит из 6 разделов:**

Раздел 1. **Основы знаний о физической культуре и спорте**

Теория: начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом

Практика: нет

Раздел 2. **Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом**

Теория: знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом

Практика: нет

Раздел 3. **Общая физическая подготовк**а

Тема 1. Подвижные игры

Теория: название и правила подвижных игр

Практика: Отработка теоретических сведений

Тема 2. ОРУ

Теория: Изучение комплекса общеразвивающих упражнений, порядок выполнения упражнений

Практика: Отработка теоретических сведений

Тема 3. Бег

Теория: Равномерный бег

Практика: Отработка теоретических сведений

Тема 4. Прыжки

Теория: Техника прыжков на скакалке

Практика: Отработка теоретических сведений

Тема 5. Метание

Теория: Техника метания

Практика: Отработка теоретических сведений

Раздел 4. **Техническая подготовка.**

Тема 1. Подача мяча

Теория: Техника подачи мяча через сетку различными способами

Практика: Отработка теоретических сведений

Тема 2. Передача мяча в парах различными способами

Теория: Техника передачи мяча

Практика: Отработка теоретических сведений

Тема 3. Атакующий удар

Теория: Техника нападающего удара в мини волейболе

Практика: Отработка теоретических сведений

Тема 4. Блокировка атаки.

Теория: Техника блокировки у сетки

Практика: Отработка теоретических сведений

Раздел 5. **Контрольные и тестовые упражнения**

Тема 1. Бег 30м на скорость

Теория: Техника бега на 30 м

Практика: Отработка теоретических сведений

Тема 2. Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд.

Теория: Правила и техника выполнения упражнения

Практика: Отработка теоретических сведений

Тема 3. Прыжок в длину с места

Теория: Техника прыжков в длину с места.

Практика: Отработка теоретических сведений

Тема 4. Челночный бег (3х10)

Теория: Техника челночного бега

Практика: отработка теоретических сведений.

Раздел 6.  Итоговое занятие

Теория: нет

Практика: тестирование позволяющие учителю иметь возможность следить за физическим состоянием обучающихся.

**Планируемые результаты:**

**Личностные:**  
  
Овладели техническими, тактическими приемами и правилами игры;  
Сформирован познавательный интерес и устойчивая мотивация к занятиям японским волейболом;  
Сформировано представление о ЗОЖ.

**Метапредметные:**  
  
Выработано умение работать в группе;  
Выработано чувство ответственности, взаимопомощи и дисциплины на занятиях;  
Привита потребность вести ЗОЖ.

**Предметные:**  
  
Овладели знаниями и приемами о технической и тактической подготовке, что и для чего выполняется;  
Знают для чего нужно совершенствовать свои навыки и умения в игре;  
Знают, как развить свои физические качества, какие качества нужно развивать для игры в японский волейбол.

**2.Комплекс организационно-педагогических условий**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения, группа** | **Дата начала занятий** | **Дата окончания занятий** | **Кол-во учебных недель** | **Кол-во часов** | **Режим занятий** |
| 2024-2025 | 02.09.24 | 24.05.24 | 34 | 34 | 1 раз в неделю по 1 часу |

**Материально-технические условия реализации программы.**

Для успешной реализации программы необходимы следующие материальные условия:

1. Спортивный зал.
2. Волейбольные мячи.
3. Сетка.
4. Конусы и фишки.
5. Скакалки.
6. Секундомер.
7. Счетчик.
8. Планшет с фишками.

**Информационно-методическое обеспечение**

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать на развитие физических качеств обучающегося.

В работе используются: программа, учебные пособия, методические и дидактические материалы, наглядные пособия для обучающихся Методические материалы, размещенные в телекоммуникационной сети интернет.

В тренировочных занятиях обучающиеся выполняют задания при различных **методах организации**: фронтальном, поточном, групповом, игровом.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, зашита и нападения) занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные волейболисты получают самостоятельные задания.

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В индивидуальных занятиях используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей волейболиста. Цель тренировки - ускорение темпов обучения специальных приемов, передач и бросков. Свое конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в индивидуальных планах, которые разрабатываются тренером. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

**Методы организации учебно-познавательной работы, используемые для реализации программы:**

* Словесные;
* Наглядные;
* Строго регламентируемые упражнения;
* Обучение двигательным действиям (расчленено-конструктивный; целостно-конструктивный, сопряженного воздействия);
* Воспитания физических качеств: стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения; стандартно-интервального упражнения); переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения, переменно-интервального упражнения);
* Метод круговой тренировки;
* Игровой;
* Соревновательный.

**Типы занятий:**

* Образовательно-познавательной направленности;
* Образовательно-обучающей направленности;
* Образовательно-тренировочной направленности.

**Виды занятий:**

* Теоретическое занятие;
* Тренировочное занятие;
* Игровое занятие;
* Занятие – соревнование;
* Зачет;
* Комплексное занятие.

**Форма аттестации**

Используются следующие диагностические методики: педагогическое наблюдение, устный опрос, собеседование, участие в соревнованиях, олимпиадах. − Вводный контроль проводится в начале учебного года (сентябрь-октябрь). Цель: изучение базовых возможностей обучающихся. Форма проведения: опрос, собеседование.

− Текущий контроль (в течение года). Форма проведения: педагогическое наблюдение, участие в соревнованиях.

− Итоговый контроль проводится в конце учебного года. Цель: определение уровня сформированности специальных умений и навыков, знаний по программе. Форма проведения: зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

**Оценочные материала**

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанным фондом оценочных средств.

Основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовкевключает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

По практической подготовке оценивается:

Умение выполнять основные приемы игры: подача мяча, передача мяча сверху снизу, прием мяча (ловля мяча ), нападающий удар

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, основная литература**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011г.
2. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н. Учебное издание Волейбол в школе: Пособие для учителя.— М.: Просвещение, 1989.- 128 с.: ил.
3. Железняк Ю.Д., Чачин А.В, Сыромятников Ю.П. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) М.: Советский спорт, 2005. — 112с.
4. Кузнецов В.С., Г.А. Колодницкий «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе» - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003г.
5. Кузнецов В.С., Г.А. Колодницкий физическая культура «Упражнения и игры с мячами» М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002г.
6. Кузнецов В.С., Г.А. Колодницкий физическая культура «Физкультурно-оздоровительная работа в школе»: Методическое пособие, - М. Изд-во НЦ ЭНАС 2003г.
7. Мини волейбол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42.
8. Смирнова Л. А. «Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников» - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003г.
9. Фурманов А. Г. Играй в мини-волейбол. — М.: Советский спорт, 1989.

Приложение №1

Тестовые задания по физической подготовке

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № № п/п | Фамилия, имя | Прыжок в длину с места | Поднимание туловища из положения лежа | Сгибание/ разгибание рук в упоре лёжа | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами |
|  |  |  |  |  |  |

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

* 1. заступ за линию измерения или касание ее;
  2. выполнение отталкивания с предварительного подскока;
  3. отталкивание ногами разновременно.

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

1. Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

* 1. отсутствие касания локтями бедер (коленей);
  2. отсутствие касания лопатками мата;
  3. пальцы разомкнуты "из замка";
  4. смещение таза.

1. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Ошибки:

* 1. касание пола коленями, бедрами, тазом;
  2. нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
  3. отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
  4. поочередное разгибание рук;
  5. отсутствие касания грудью пола (платформы);
  6. разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов

1. Техника выполнения наклонов вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Выполняется стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки:

* 1. сгибание ног в коленях;
  2. фиксация результата пальцами одной руки;
  3. отсутствие фиксации результата в течение 2 с. Уровень физической подготовки студентов:

**Мальчики:**

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: высокий уровень – 140см, средний уровень – 120см, низкий уровень – 100см.
2. Подтягивание из виса на высокой перекладине: высокий уровень – 4 раза, средний уровень – 3 раза, низкий уровень – 2 раза.
3. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье: высокий уровень – +7см, средний уровень – +3см низкий уровень – +1см.
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (1мин): высокий уровень – 35раз, средний уровень – 24раза, низкий уровень – 21раз.

**Девочки:**

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: высокий уровень – 135см, средний уровень – 115 см, низкий уровень – 105 см.
2. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу: высокий уровень – 10раз, средний уровень – 6раз, низкий уровень – 4 раза.
3. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье: высокий уровень – 9см, средний уровень – 5 см, низкий уровень – 3см.
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (1мин): высокий уровень –30раз, средний уровень – 21раз, низкий уровень – 18раз.

Приложение 2

**Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)**

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку.

4. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Спортивные игры. Ручной мяч, пионербол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

**Специальная физическая подготовка**

1. Упражнения для развития быстроты. Перемещения волейболиста по площадке имеют большое разнообразие, поэтому стартовые рывки нужно делать во всех направлениях - вперёд, в стороны, назад. Вот некоторые упражнения, которые можно применить:

1) бег скрестным шагом;

2) бег со сменой направлений по зрительному сигналу;

3) бег спиной вперед;

4) бег приставными шагами;

5) бег с поворотами направо и налево;

6) зигзагообразный бег с обеганием предметов; 7) скоростной бег на 3, 6, 8,10, 20, 30, 60 м.

Быстрота движений. Может быть повышена за счет использования эластичности мышц. Хорошая эластичность мышц совершенно необходима также для того, чтобы мышцы-антагонисты меньше препятствовали выполнению движений, особенно с большой амплитудой. Поэтому быстрота движений зависит от подвижности в суставах. Движение может быть выполнено с наибольшей быстротой при наличии умения расслаблять мышцы-антагонисты. Для увеличения амплитуды движений, а также для растягивания мышц можно использовать различные маховые упражнения для рук, ног и туловища с отягощением. Для этой цели применяются гантели, набивные мячи, мешочки с песком и утяжеленные теннисные ракетки.

2. Упражнения для развития силы ног, прыгучести и прыжковой ловкости:

1) приседание на одной ноге «пистолетом» с последующим подскоком вверх;

2) «танец» в присядку с выбрасыванием ног вперёд;

3) выпрыгивание вверх из глубокого приседа (можно с отягощением);

4) прыжки вперед с зажатым в ступнях набивным мячом;

5) отбивание набивного мяча ступнёй;

6) легкоатлетические прыжки в высоту, в длину тройные, прыжки с места и разбега;

7) Прыжки на гимнастическую скамейку и через неё;

8) прыжки вверх с касанием высоко подвешенного предмета;

9) прыжки в сторону, в длину-вверх, вперед с имитацией движений различных ударов; прыжки назад-вверх с имитацией смэша;

10) «вратарские упражнения»: ловля мяча в прыжках;

11) прыжки с высоким подниманием колен («кенгуру»);

12) многоскоки (на одной ноге, с ноги на ногу);

13) прыжок ноги вперед в стороны – «щучка».

Прыжковую ловкость можно развивать и на площадке с выполнением ударов с лёта у сетки в прыжках и бросках, используя острые обводящие удары. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, хоккей, футбол) могут быть хорошим средством для развития общей ловкости.

Упражнения для развития силы и подвижности кисти и пальцев

волейболисту важно развивать и укреплять те группы мышц, которые являются как бы основными в выполнении тех или иных приемов. Для развития этих мышц используются следующие упражнения:

1) вращательные движения по вертикальной и горизонтальной "восьмерке" кистью (или только предплечьем или кистью и предплечьем одновременно) с утяжеленной ракеткой или тяжелой палкой. Это упражнение даёт максимальную подвижность локтевого и лучезапястного суставов и укрепляет работающие мышцы;

2) метание на дальность набивного мяча или ядра (2-3 кг) с имитацией ударов справа и слева в различных точках;

3) круговые движения кистью (предплечьем с гантелей);

4) сжимание теннисного мяча или эспандера для укрепления мышц кисти и пальцев.

2.2.4. Упражнения для укрепления мышц спины, груди, ног и рук

В подаче большую работу выполняют мышцы спины, груди, ног и рук.

Для укрепления этих мышц можно использовать:

1) метание набивного мяча из-за головы с активным участием ног (упражнение, имитирующее удар над головой);

2) броски партнёру набивного мяча из-за головы, от плеча, сбоку, через голову хватом сзади, от колен и т. д.;

3) упражнения с резиной, эспандером на растягивание мышц спины и груди;

4) упражнения на гимнастических снарядах для преодоления собственного веса (отжимание, подтягивание);

**Упражнения на скоростную выносливость**

Циклические упражнения не могут быть средством развития специфической выносливости волейболисту, так как последовательность и скорость движений в игре постоянно меняются. Средством воспитания скоростной выносливости может быть комплекс специальных упражнений, в который следует включать различные виды прыжков и бега. Например, бег (1 км) с чередованием ускорений; бег со сменой направлений; бег с чередующимися прыжками в стороны, назад, вверх; бег со сменой темпа; упражнения со скакалкой. После достаточно интенсивной тренировки очень эффективны ускорения 10\*30 м.

Приложение 3

План воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование мероприятия | Сроки/дата | Ответственный |
| 1. | Внутри школьные соревнования | 03.2025г. | Педагог дополнительного образования |
| 2. | Городские соревнования в рамках спартакиады начальных школ города | 2025г. | Педагог дополнительного образования |