Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Троицкая средняя общеобразовательная школа

Принята на заседании
педагогического совета
МАОУ Троицкой СОШ
Протокол №1 от 28.08.2026г.

Утверждаю:
ВРИО директора
МАОУ Троицкая СОШ
_____Кокшаров А.Н.
Приказ №109-ОД от 26.08.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности

«Школа мяча»

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год (34часа)

Автор-составитель: Сухоплюев А.И.,
педагог дополнительного образования

с. Троицкое, 2026

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа дополнительного образования и внеурочной деятельности является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процесса для детских спортивных школ и образовательных учреждений городского округа Богданович.

В связи с опубликованием Нового Федерального закона об образовании РФ от 21.12.2012 г. возникла необходимость в поэтапном переходе с дополнительных образовательных программ на дополнительные общеобразовательные программы. Общеобразовательная программа дополнительного образования разработана для учреждений дополнительного образования и образовательных школ с волейбольной направленностью с учетом нормативных требований по физкультурной направленности и спортивно- технической подготовке.

Настоящая дополнительная образовательная программа разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013г. № 996 «О лицензировании образовательной деятельности».
- Приказа Минтруда России от 05.05.2018 N 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Министром России 05.03.2014, регистрационный № 31522) с учётом основных положений и требований нормативных и правовых документов;
- Устава МАОУ Троицкая СОШ.

Направленность программы

Программа по волейболу «Школа мяча», общеразвивающей направленности предназначена для детей школьного возраста. Актуальность данной программы заключается в ориентации на решение серьезных проблем связанных с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности воспитанников. Личность спортсмена характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности. И спортивная деятельность, мотивированная на данной основе, позволит волейболисту успешнее развивать интеллектуально творческие способности. Поэтому психологические, дидактические, методические и организационные особенности процесса обучения делают интеграцию видов обучения необходимостью.

Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы

Физическое воспитание является важной частью общей системы воспитания детей, способствует разностороннему развитию личности, нацеленной на сохранение здоровья и ведущей доступный активный образ жизни.

Многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности. Важное место в системе физического воспитания детей занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку.

Упражнения с мячом различного объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности.

Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Мяч по популярности занимает первое место в детских играх. Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной программы.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы

«Школа мяча» предполагает новое решение проблем дополнительного образования.

1. Цели и задачи программы.

Основная цель программы: стимулировать интерес обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, воспитать чувство ответственности за свое здоровье, а также познакомить младших школьников с элементами баскетбола, пионербола, футбола в доступной форме.

Основные задачи:

1. Образовательные:

- Учить детей передавать - ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами.
- Развивать глазомер, контролировать траекторию полета мяча.
- Обучать основным способам ведения и владения мяча в игровых формах.
- Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
- Познакомить детей с историей игр.

2. Развивающие:

– Способствовать совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

– Создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении.

– Дозировать физическую нагрузку с учетом состояния здоровья детей и их функциональных возможностей.

– Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры

3. Воспитательные:

– Развивать у детей интерес к подвижным играм и физическим упражнениям с использованием разных предметов.

– Формировать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других.

– Побуждать детей к самостоятельности и умению проявлять активность в играх и упражнениях.

– Воспитывать нравственно – волевые качества; выдержку, уверенность, решительность, смелость, инициативность, дружелюбие; формировать коммуникативные навыки; формировать желание преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий и повышать способность к произвольной регуляции двигательной активности.

– Воспитывать интерес к командно-игровым видам спорта; желание подчинять собственные действия интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

4. Отличительная особенность программы.

В программу «Школа мяча» включены темы по здоровому образу жизни, влиянии физических упражнений с мячом на различные структуры организма, совершенствование деятельности основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей и игровых видах спорта, знания о причинах травматизма при выполнении физических упражнений и способах оказания первой помощи. Программа включает в себя физические упражнения с мячом малой и средней интенсивности для разных групп мышц, зрительную гимнастику, дыхательную гимнастику, физкульт минутки сопровождающиеся небольшими стихотворениями, танцевальные физкультминутки, пальчиковую гимнастику, которые можно выполнять в оптимальном для ученика исходном положении. Данная программа ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков, способствующих двигательному развитию, развитие сохранных функций.

5. Адресат программы: программа адресована обучающимся **7 – 11 лет.**

6. Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на **1 год** обучения.

Годовая нагрузка для каждого года обучения составляет **68 часов**.

Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

7. Форма обучения и режим занятий.

Занятия проводятся **2 раза в неделю по 2** академических часа.

Во время занятий предусмотрены 10-15 минутные перерывы для отдыха и снятия напряжения.

Количество обучающихся в группах: **до 20** человек.

8. Особенности организации образовательного процесса.

Основным организационным принципом построения дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Школа мяча» является углубление представлений обучающихся об элементах доступных видов спортивных игр и практическое освоение техникой пионербола, баскетбола, футбола.

В играх с мячом развиваются физические качества ребенка: быстрота,

прыгучесть, сила. Эти игры развивают глазомер, двигательные координационные функции,

совершенствуют деятельность коры головного мозга. По данным А. Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие. Удовольствие, по его мнению, - это свобода телодвижения от мышечного напряжения.

Упражнения и игры с мячом содействуют оптимизации физического развития и физической подготовленности младших школьников, поддерживают необходимый двигательный режим и позволяют открыть огромный и увлекательный мир спорта.

Увлеченность игрой с мячом не только мобилизует физиологические ресурсы, но и улучшает результативность движений, развивает быстроту, ловкость, силу, выносливость, координацию движений. В подвижной игре как деятельности творческой ничто не сковывает свободу действий ребенка, он раскован и свободен.

Велика роль подвижной игры в умственном развитии: обучающиеся учатся действовать в соответствии с правилами, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации, овладевать пространственной терминологией. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся анализировать свои действия и действия товарищей.

Большое значение имеют игры с мячом в нравственном воспитании младших школьников. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Осознанное выполнение правил игры формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, формирует честность, справедливость, искренность, дружелюбие.

Для развития творческих способностей у обучающихся необходимо, как можно шире развивать и обогащать творческое воображение, используя разные способы организации игровой деятельности; обеспечивать разнообразие игровых действий, которые разовьют у ребёнка умение придумывать, обогащать игру и фантазировать. Тогда у младшего школьника будут рождаться новые замыслы, цели. А это приведёт его к самостоятельному познанию. Накопление информации потребует выход, и обучающийся начнёт передавать свои знания и опыт другим. В результате дети становятся авторами упражнений. Итак, для того, чтобы научить ребёнка видеть не просто предмет. А возможности, действовать с ним, взрослый должен сам играть с детьми в качестве партнёра. И не важно, что им придётся пройти путь проб и ошибок.

9. Планируемые результаты

В результате реализации программы, обучающиеся будут иметь не только представление о спорте, но и применять все приобретенные навыки и умения.

За время прохождения курса данной программы младшие школьники должны:

Усвоить правила и методику спортивных игр баскетбола, пионербола, волейбола, тенниса и футбола, играть в команде; познакомиться с историей игр; развить координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

Свободно выполнять разнообразные манипуляции с мячом: ведение, держание, передача, ловля, броски в процессе движения, прицеливание, отбивание, подбрасывание, перебрасывание, соединение движений с хлопками, различными поворотами.

Уверенно владеть мячом (отбивать от пола, передавать мяч друг другу,

ловить мяч из любых положений, перебрасывать его через сетку, забрасывать мяч в корзину).

В свободной деятельности проявлять желание играть в популярные спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, пионербол, теннис и делиться своими знаниями со сверстниками.

10. Форма аттестации, форма отслеживания и фиксации образовательных результатов.

- итоговые занятия;
- соревнования;
- игры, эстафеты;
- оформление фотостенда;
- физкультурные досуги.

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня владения мячом.

Критерии оценки выполнения:

3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автомати

2 балла – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельны 1 балл–ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении;

0 баллов–отказ от выполнения движения.

Диагностика по определению уровня усвоения программы

№	Ф. И. ребёнка	виды движений																		сумма баллов, уровень	
		бросание				отбивание				метание						забрасывание					
		вверх и ловля двумя руками		в парах		двумя руками, стоя на месте		одной рукой с продвижением вперёд		в горизонт. цель с R 5 м.		в верт. цель с R 4 м.		вдаль, не менее 6 м.		в корзину, стоящую на полу		в баскетбольную корзину			
		с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м

Высокий уровень – от 22 до 27 баллов.

Средний уровень – от 13 до 21 балла.

Низкий уровень – от 0 до 12 баллов.

11. Материально-техническое обеспечение.

Занятия по программе «Школа мяча» будут проводиться на базе МАОУ Троицкая СОШ, Село Троицкое, ул. Пургина, д.4, в спортивном зале или на спортивной площадке.

Для проведения занятий по программе имеется:

- Укомплектованный спортзал и спортивная площадка.
- Мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные,мини-баскетбольные, футбольные).
- Баскетбольные корзины.
- Волейбольная сетка.
- Футбольные ворота.
- Набивные мячи.

- Мячи-хоппы.
- Мячи фитболы.
- Конусы-ориентиры и т.д.

Информационное обеспечение

Аудио файлы: музыка для разминки, спортивные песни.
Видео файлы: видео-физкультминутки, учебные фильмы, тематические презентации.
Учебные пособия для учащихся
Интерактивные игры (программа Leaning App): спорт, ОБЖ.
Кадровое обеспечение: программа реализуется педагогом физической культуры первой квалификационной категории.

I. Учебный план.

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Вводный контроль
2	Баскетбол	16	2	14	Подвижные игры
3	Футбол	8	2	6	Подвижные игры
4	Волейбол	9	2	7	Соревнование
5	Пионербол	16	2	14	Подвижные игры
6	Теннис	8	2	6	Подвижные игры
7	Знакомство с мячами – фитболами	6	2	4	Подвижные игры
10	Мы играем в мяч	2		2	Подвижные игры
11	Итоговое	1	1		Итоговый контроль

II. Содержание учебного плана.

Раздел 1: Вводное занятие (2 часа).

Теория: Техника безопасности и правила поведения на занятии. Знакомство с программой. Техника безопасности при занятиях с мячом в спортивном зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними. История возникновения мяча.

Практика*:* Тест - игра: Эти разные мячи . Комплекс упражнений для всехгрупп мышц. Д/и «Что это за мяч?», П/и «Пятнашки с мячом»

Раздел 2: Баскетбол (16 часов).

Теория: Спортивная игра баскетбол.

Практика. Бросание мяча вверх и ловля его обеими руками. Упражнение дети выполняют свободно расположившись на площадке. Передача мяча двумя руками от груди стоя парами. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.

Раздел 3: Футбол (8 часов).

Теория: Спортивная игра футбол.

Практика: Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу.

Удары носком, пяткой (назад). Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения. **Раздел 4: Волейбол (9 часов).**

Теория: Спортивная игра волейбол.

Практика: Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Раздел 5: Пионербол. (16 часов).

Теория: Спортивная игра пионербол.

Практика: Стойки игрока. Приёмы и броски мяча (двумя руками снизу, двумяруками сверху, от груди). Подача от груди.

Раздел 6: Теннис (8 часов).

Теория: Спортивная игра теннис.

Практика: упражнения на столе без сетки, игры «Почекань мяч», «Меняйся местами», «Мяч о стол»; упражнения с ударом по мячу ракеткой на столе без сетки, игры на столе с сеткой, игра «Почекань мяч».

Раздел 7. Знакомство с мячами – фитболами (6 часов).

Теория: Прокатывание фитбола по г/скамейке, между ориентирами. Упражнения с фитболами (сидя, лежа). Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе. Отбивание мяча правой, левой рукой в движении. Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу. Перебрасывание фитбола друг другу в парах. Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу).

Практика: П/и «Пятнашки на улиточках»**.** П/и «Салки с мячом». П/и «Вышибалы».

Раздел 8: Мы играем в мяч (2 часа).

Теория: Нападаем, защищаем

Практика: Тест - задания.

Раздел 9. Итоговое. (1 час).

Теория: Итоговый контроль.

Практика: П/и «Быстрый мяч.

III. Методическое обеспечение программы.

Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации.

Ведущей организационной формой обучения **является специально организованное занятие**, включающие игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры смячом.

Фронтальная форма обучения позволяет достичь высокого тренировочного

эффекта, который наиболее эффективен при разучивании упражнений, отработке техники выполнения, при закреплении игровых правил.

Используя **групповую форму обучения**, можно добиться дозирования нагрузки, а также необходимой активности воспитанников.

Применение **индивидуального обучения** необходимо при выполнениидетьми персональных заданий, которые они должны выполнитьсамостоятельно.

Методы обучения, используемые в программе: словесный, наглядный, практический, игровой, проблемный. Из словесных методов используются минибеседа, рассказ, объяснение. Этот метод важен при изучении новыхэлементов, правил игры.

Из наглядных методов обучения используются показ выполнения упражнений, правил игры взрослым и ребенком, просмотр видеозаписи игры, мультимедиа слайдов иллюстрирующих технику выполнения элемента.

Из практических методов физического воспитания в занятиях широко применяется игровой метод, так как является наиболее эффективным в процессе обучения и воспитания младших школьников.

Проблемный метод на занятиях используется в виде наблюдения, как самостоятельно, так и под руководством педагога, что способствует привлечению детей к анализу различных игровых ситуаций, давая воспитанникам решать игровые проблемы самостоятельно.

IV. Список литературы.

1. Клещев Ю., Фурманов А. «Юный волейболист»
2. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист»
3. Беляев А.В. «Волейбол»
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу»
5. Эдельман А.С. «Справочник "Волейбол"»
6. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. «Основы психологии спорта и физической культуры»
7. Кривошеин А.А. «Прогнозирование роста и развития детей»
8. «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной М.: Москва «Аркти».
9. «Школа мяча» Николаева Н.И. СП. «Детство- Пресс» 2018 г.
10. Шнуров В.Х. «Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов»
11. Б.Л. Виера, Б.Д. Фергюсон. «Волейбол: шаги к успеху»
12. М. Фидлер, Д. Шайдерайт, Х. Бааке, К. Шрайтер. «Волейбол»
13. Тудор О. Бомпа. «Подготовка юных чемпионов»
14. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. «Физиология спорта»
15. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. «Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол»
16. Жуков Ю.Е., Ильин Г.И., Козловский Э.А. «Акробатическая подготовка волейболистов»
17. Официальные волейбольные правила 2013-2016
18. http://www.volley.ru/pages/497/p1/

Календарно учебный график.

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа мяча»(стартовый уровень)

Год обучения: 1

Группа: 1

№ п\п	Дата	Время пров. занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1			беседа	1	Вводное занятие. Правила ТБ	Беседа
2			Теория, презентация	1	История возникновения мяча. Тест – игра «Эти разныемячи»	Беседа
3			Теория, презентация	1	Спортивная игра «Баскетбол»	Беседа
4			Практика	1	Броски мяча	Тест-упражнение
5			Практика	1	Броски мяча	Тест-упражнение
6			Практика	1	Броски мяча	Тест-упражнение
7			Практика	1	Подбрасывание мяча	Тест-упражнение
8			Практика	1	Подбрасывание мяча	Тест-упражнение
9			Практика	1	Подбрасывание мяча	Тест-упражнение
10			Практика	1	Перебрасывание мяча	Тест-упражнение
11			Практика	1	Перебрасывание мяча	Тест-упражнение
12			Практика	1	Перебрасывание мяча в парах	Тест-упражнение
13			Практика	1	Перебрасывание мяча в парах	Тест-упражнение
14			Практика	1	Перебрасывание мяча в парах	Тест-упражнение
15			Практика	1	Ведение мяча	Тест-упражнение
16			Практика	1	Ведение мяча	Тест-упражнение
17			Практика	1	Ведение мяча	Тест-упражнение
18			Теория	1	Зачет по теме «Баскетбол»	Тест-опрос
19			Теория, презентация	1	Спортивная игра «Футбол»	Беседа
20			Практика	1	Отбивание мяча	Тест-упражнение
21			Практика	1	Отбивание мяча	Тест-упражнение

22			Практика	1	Отбивание мяча	Тест-упражнение
23			Практика	1	Удар по мячу в ворота	Тест-упражнение
24			Практика	1	Удар по мячу в ворота	Тест-упражнение
25			Практика	1	Удар по мячу в ворота	Тест-упражнение
26			Теория	1	Зачет по теме «Футбол»	Тест - опрос
27			Теория, презентация	1	Спортивная игра «Волейбол»	Беседа
28			Практика	1	Подача мяча	Тест-упражнение
29			Практика	1	Подача мяча	Тест-упражнение
30			Практика	1	Перебрасывание мяча	Тест-упражнение
31			Практика	1	Отбивание мяча	Тест-упражнение
32			Практика	1	Отбивание мяча	Тест-упражнение
33			Практика	1	Отбивание мяча	Тест-упражнение
34			Беседа	1	Итоговое занятие по пройденным темам	Создание презентаций

Приложение №1.

Подвижные игры в волейбол

- **Отработка передачи сверху.** Две команды делятся пополам и выстраиваются во встречные колонны перекрестно на одинаковом расстоянии. Обе команды одновременно начинают передачи сверху с перемещением в конец своей колонны или встречной (по заданию). Игра длится определенное учителем время или до потери мяча. В первом случае выигрывает та команда, которая меньшее количество раз потеряла мяч; во втором случае, проигрывает та команда, которая первой потеряла мяч. **Правила:** если мячи сталкиваются, то обеим командам засчитывается потеря мяча; игроки перемещаются в правую сторону; нельзя одному игроку касаться дважды подряд.

- **Отработка передачи мяча сверху.** Игроки (любое количество) размешаются по кругу, рассчитавшись по порядку. Первый номер в центре, выполнив высокую передачу над собой, громко называет любой номер (по числу игроков), а сам становится в окружность. Вызванный номер принимает мяч и тоже, назвав номер, выходит из центра круга и т.д. **Правила:** игрок, потерявший мяч или не успевший принять его, выбывает из игры. Игра проводится до тех пор, пока не останутся два человека, затем игра возобновляется. Вариант: игроки не выбывают из игры, а выполняют штрафное задание.

- **Отработка передачи над головой**

«Охотники и утки»: игроки делятся на две команды. Одна - располагается по кругу (квадрату или в две встречные шеренги) на расстоянии 6-8 метров. Вторая команда произвольно располагается внутри круга, квадрата, шеренг. Задача первой - используя волейбольный прием выбить мячом игроков второй команды. Задача второй — увернуться от осаливания или принять мяч и передать своему же , осаленные игроки выбывают из игры; при правильном приеме мяча командой, стоящей внутри круга - смена мест; игра продолжается до тех пор, пока в кругу останется 1 игрок, затем команды -меняются местами.

- **Отработка нападающего удара**

«Салки с мячом»: игра проводится на двух половинах площадки (мальчики и девочки или по подготовленности учащихся). У каждого игрока по мячу (любому). Один игрок -"Салка". Перемещаясь в пределах площадки и выполняя верхнюю передачу над собой, все игроки убегают от "Салки", а "Салка" догоняет, стираясь коснуться любого игрока. Осаленный игрок или игрок, потерявший мяч, становится "Салкой". Игра продолжается определенное тренером время с небольшими перерывами на отдых. Осаливать можно мячом, рукой или мячом и рукой.

- **Отработка верхней передачи над собой,**

«Эстафета»: играет любое количество команд. Команды выстраивается в колонну по одному, капитаны — напротив на расстоянии 3-6 м. Мячи у направляющих. По команде тренера направляющие передают мяч капитану и быстро перемешаются не его место. Капитан принимает и передает мяч следующему игроку в колонне и становится в конец ее. Выигрывает та команда, которая первой заканчивает .Игра заканчивается тогда, когда последняя команда теряет мяч.

- **Отработка передачи, перемещение.**

- не потеряй мяч!»: играет любое количество команд. Команды стоят в колоннах по одному, по сигналу направляющие начинают передачу над собой с перемещением вперед до определенного места, а возвращаются, перемещаясь спиной вперед. Передачу мяча следующему игроку выполнять передачей без ловли. В случае потери мяча возобновлять игру с места потери.

- **Отработка передачи мяча, перемещение, ориентация на поле.**

свое место»: играет любое количество команд. Команды строятся по кругу и по сигналу

игрок с мячом выполняет передачу своему соседу (по часовой или против), а сам обегает круг в том же направлении и занимает свое же место. Следующий игрок делает тоже самое. Выигрывает та команда, которая первой заканчивает полный круг.

- **Отработка передачи,** по кругу»: играют 2-4 команды, которые размещаются в шеренгах по радиусам очерченного круга на равном расстоянии и в одном направлении. У направляющих - мячи. По сигналу игроки выполняют высокую передачу над собой и обегают круг, становясь в конец своей шеренги. Мяч принимает и снова посылает вверх следующий игрок, переместившийся на его место. Выигрывает команда, первой закончившая упражнение. При потере мяча игра возобновляется с места потери; если игрок догоняет своего соперника, то обходит его, не мешая ему.В процессе игры в волейбол для учащихся характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы. Практика показывает, что любая ошибка при приеме мяча с подачи приводит к проигрышу очка или потере инициативы в тактических действиях. Качественный прием подачи в дальнейшем оказывает существенное влияние на эффективность нападающих действий команды. Выполняя прием подачи, игроки, кроме физического, испытывают высокое сенсорное и эмоциональное напряжение. Все виды напряжений оказывают комплексное воздействие на волейболистов и постоянно возрастают в зависимости от количества ошибок, допущенных при приеме мяча, а также от накала спортивной борьбы.

Приложение №2.

Методические и дидактические материалы

Подвижные игры:

Мяч сквозь обруч.

Шесть детей в вытянутых в стороны руках держат по обручу (всего 5 обручей). Двое играющих проходят вдоль цепочки из обручей справа и слева и перебрасывают друг другу мяч через каждый обруч. При повторении сменить стоящих с обручами.

Попади в цель.

Связываются четыре обруча (в виде цветка). Их кладут в центре круга, за чертой которого встают дети. Каждый по очереди бросает в обруч мяч. Попадание в центр между связанными обручами даёт три очка, а во всеостальные обручи –по одному. Выигрывает тот, кто наберёт условленное количество очков.

Шмель.

Играющие сидят по кругу. Внутри круга по полу перекатывается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребёнок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг.

Ловишки с мячом.

Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: «Раз, два, три –мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть –вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять – бросай, кто умеет». Последний, к кому попал мяч, говорит:
«Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся детей. Тот, кого запятнает мяч, пропускает игру. Целиться нужно в ноги.

Мяч среднему.

Играющие образуют 3-4 круга с равным числом детей. Внутри каждого круга водящий. Он по очереди бросает мяч каждому играющему и ловит от него. Когда мяч вернётся к водящему от последнего игрока, он поднимает еговверх. Выигрывает команда, раньше закончившая переброску мяча.

Быстрый мячик.

Играющие стоят по кругу, бросают и ловят мячи, говоря:
«Разноцветный быстрый мячик Дети
бросают мяч вверх и ловят.Без
запинки скачет, скачет.
Отбивают о пол.
Часто, часто. Низко, низко. От
земли к руке так близко.Скок и
скок, скок и скок, Бросают
вверх и ловят.
Не достанешь потолок. Скок
и скок, стук и стук,
Отбивают о пол.
Не уйдёшь
от наших рук.»

Ловкая пара.

На полу выкладываются 6 линий, параллельных одна другой, на расстоянии 1м. Дети встают в две шеренги друг против друга между третьей и четвёртой линией. На сигнал «начали» каждая пара играющих по три раза подряд перебрасывает друг другу мяч. Если при этом мяч не упал, один из партнёров переходит за следующую линию (делает шаг назад) и расстояние между ними увеличивается. Если кто-либо из пары уронил мяч, надо считать снова. После трёх бросков то один, то другой играющий отходит назад на одну линию до тех пор, пока оба не станут у самых последних границ.

Мяч вдогонку.

Дети встают в два круга. Взрослый раздаёт 2-3 детям мячи. По сигналу «Мяч вдогонку!» дети начинают быстро передавать мячи друг другу. Если у одного ребёнка окажется два мяча сразу, он выбывает из игры. После повторения игры ребёнок играет снова.

Мяч в кругу.

Дети рассаживаются на полу на корточках в два круга. Водящие с мячом – в центре круга. Они катят мяч каждому ребёнку по очереди или тому, кого назовут: «Саша, лови!». Игрок ловит мяч и отсылает его обратно, но приэтом надо выполнить какое-либо задание: успеть хлопнуть в ладоши 2-3 раза, назвать количественное или порядковое число, например, водящий говорит: «Первый!», ребёнок отвечает: «Второй!» и т.д. Можно назвать любой предмет, входящий в обобщённое понятие (мебель, фрукты т.п.). Побеждает та команда, которая быстрее прокатила мяч.

Догони мяч.

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых вобе стороны рук. Водящий располагается за кругом. Место его в кругуостаётся свободным.

Пятому ребёнку, стоящему вправо от водящего, даётся мяч.

Дети хором говорят: «Раз, два, три – беги!» и передают мяч вправо по кругу. Водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем дойдёт мяч.

Закати мяч в обруч.

Дети распределяются на 2-3 подгруппы. Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладётся дощечка (картонка), которая одной стороной касается пола. Получается маленькая горка. Подгруппы детей выстраиваются в колонны напротив горок.

У каждого малый мяч. По сигналу водящие прокатывают мяч, стараясь попасть в обруч.

При этом команде засчитывается три очка. Если мяч попал в обруч, но выкатился, то команда получает только одно очко, при промахе очко неначисляется.

Передай мяч.

Дети распределяются на 2 звена и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой колонной на расстоянии 3 м ставится кубик. Первый бежит с мячом, обегает предмет, передаёт мяч следующему в своей колоннеи встаёт сзади всех. При потере мяча ребёнок возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условий игры. Не упусти шарик.

На площадке обозначается линия старта. На противоположной стороне на расстоянии 8-10 м ставят 2-3 кубика. 2-3 ребёнка получают по воздушному шару, выходят к линии старта напротив кубиков, по сигналу, подбивая шар рукой, проходят или пробегают с ним, обегают кубик и возвращаются обратно. Побеждает тот, кто вернётся первым, не упустив шарик.

Мяч о пол.

Дети строятся в две колонны: одна с одной стороны зала, другая – напротив. Первые в колоннах получают мяч и по сигналу идут или бегут, отбивая мяч о пол, добежав до первых в противоположных колоннах, передают им мяч, а сами встают сзади.

Получивший мяч без промедления бежит обратно. Когда все поменяются местами. Взрослый отмечает колонну, которая выполнила задание лучше и быстрее.

Кати в цель.

Поперёк зала натягивается верёвка, на неё на проволочках низко над полом подвешены квадраты из плотного картона. Расстояние между квадратами 20 см. вызванные дети встают на исходную линию в 3 м от верёвки и по сигналу катят мяч в цель. Идут за мячами, катят ещё раз, после чего передают следующим.

Подвижная мишень.

К игрушечным машинам прикрепляют мишени из плотного картона. В соответствии с числом мишеней играющие встают на расстоянии 2 –3 м от мишеней. Бросает каждый своим мячом в цель, стараясь откатить машину подальше. После 8 –10 бросков игра заканчивается. Выигрывает тот, чья машина откатилась дальше от исходной линии.

Попади в ворота.

Дети делятся на две команды.

По одному ребёнку от каждой команды встают на исходную линию. Перед ними на расстоянии 5 м выкладываются ворота из набивных мячей. От исходной линии нужно попасть в ворота, ударяя ногой по мячу (внутренней стороной стопы). Выигрывает та команда, в которой больше игроков, попавших в ворота.

Мяч по дорожке.

Дети распределяются на две команды. Перед каждой командой выкладывают из гимнастических палок, верёвок коридор шириной 50 –100 см и длиной 3 м. У каждого в руках мяч. Нужно, ударяя мяч о пол, провести его по коридору, вернуться, встать в конце колонны и передать мяч следующему. Если ребёнок уронит мяч, он должен поднять и провести с этого места. Следующий в колонне начинает только тогда, когда игрок пройдёт коридор. Возвращаться в свою колонну можно только по своей стороне. Побеждает та команда, которая не только, быстро, но и правильно выполнит задание.

Мяч в корзину.

Дети становятся в 2 круга (команды). В середине корзина. У каждого малый мяч. Нужно бросить мяч сверху о пол так, чтобы он попал в корзину. Мячи бросают по очереди или всем вместе. Во втором случае мячи должны быть цветными. Команда забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем.

Догони мячик.

Из гимнастических палок делают 2 коридора шириной 30 см и длиной 3м. Дети распределяются на две команды и выстраиваются у начала коридоров. Первый катит мяч, бежит за ним и старается его поймать, не давая ему выкатиться из коридора. Затем передаёт мяч следующему, сам становится сзади строя. Побеждает та команда, которая не только быстро, но и правильно выполнит задание.

Мяч навстречу мячу.

Дети распределяются на два звена и они встают друг против друга на расстоянии 4 – 5 м. У водящих по мячу. На сигнал взрослого: «Начали!» - дети прокатывают мячи навстречу один другому, но так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мяч, водящий передаёт его следующему. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок.

Успей поймать.

Дети образуют круг. В центре круга водящий. Дети перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Если ему это удаётся, он занимает место того, кто неудачно бросил мяч. Последний идёт в середину круга.

Послушный мячик.

На пол кладётся обруч. Ребёнок отбивает мяч рукой, стараясь точнопопасть в круг. Ударять по мячу надо не сильно, но твёрдой ладонью и после того, как мяч до статочно высоко отскочил от пола. Это упражнение можно провести сидя на скамейке.

Горизонтальная мишень.

На полу выкладывается несколько обручей один за другим в 4 –5 шагах от линии метания. Дети по очереди бросают мяч из-за головы двумя руками. Оценивается попадание – чем ближе, тем меньше очков.

Точный удар.

Две команды выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними на полу обруч. По сигналу первый из одной команды бросает мяч в центр круга под углом так, чтобы он отскочил к первому из другой команды, и отходит в сторону. Бросает первый играющий второй команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят дети обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игру или у которой было меньше промахов. Ребёнок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в команде.

Попади и поймай.

Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному. Перед каждой командой на расстоянии 6 –7 м на полу лежат картонные квадраты близко друг от друга. По сигналу первые из каждой команды бегут к квадратам и стараются ударить мячом в квадрат и поймать его. После этогомяч передаётся следующему игроку.

Не упусти мяч.

Дети распределяются парами, у каждой пары мяч. Один из пары ударяет мяч о пол условленное число раз (4 –6) и передаёт второму в паре. Побеждает та пара, которая сумеет дольше других удержать мяч в паре.Передача мяча осуществляется без остановки.

Уронивший мяч выбывает из игры, а его партнёр дожидается, пока из какой –либо пары выйдет потерявший мяч, и продолжает игру с оставшимся.

Закати мяч.

Дети выкладывают из кубиков ворота шириной 30 –40 см. По числу ворот распределяются на команды. У каждого играющего малый мяч. На расстоянии 3 м от ворот ребёнок катит мяч в ворота. По окончании прокатывания один из команды собирает все мячи и раздаёт своим игрокам. Подсчитывается число мячей, попавших в ворота. Наиболее меткая и быстрая команда объявляется победительницей.

Выстрели мячом.

Дети распределяются на две команды и рассаживаются на пол по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. В каждом кругу малый мяч. Нужно взять его тремя пальцами (большим, указательным и средним), резко нажать на него и пустить по полу – «выстрелить». Все пальцы должны нажимать на мяч одновременно, равномерно. Играющий, которому направили мяч, старается его поймать и таким же способом послать следующему. Побеждаетта команда, у которой «выстрелы» достигали цели.

Не задень мяч.

Дети распределяются на 3 –4 команды. У каждой команды обруч и мяч. Нужно с силой ударить мяч о пол, играющий в это время несколько раз качает обруч (как маятник) под мячом до тех пор, пока мяч не перестанет подскакивать. Затем мяч и обруч передают следующему в команде. Победителем считается та команда, которая точно соблюдает условия игры.

Стой!

Дети стоят в кругу. Взрослый подбрасывает мяч высоко вверх и называет имя ребёнка. В этот момент все разбегаются в разные стороны. А тот, чьё имя было названо быстро подбегает, ловит мяч и кричит: «Стой!». Все играющие останавливаются на том месте, где их застал сигнал. Водящий бросает мяч в ноги кого-то из играющих. Если он попадёт, ребёнок быстро ловит мяч и кричит: «Стой!» и бросает мячом в кого-то опять и т.д. если водящий ни в кого не попадёт, он бежит за мячом, берёт его и снова бросает до тех пор, пока не осалит кого-то. Когда водящий бросает мяч, все должны находиться на своих местах. Можно увёртываться, подпрыгивать, приседатьи т.д.

Приложение 3.

Психолого–педагогическая диагностика

Педагогическая деятельность начинается с диагностики воспитанников. Все разные по характеру, по воспитанию, по способностям, по знаниям, умениям и навыкам. Каждый по-разному воспринимает программу обучения. Каждый требует индивидуального подхода к своей личности.

Движение личности ребенка, пришедшего в секцию, проводится в течение всего периода обучения. В конце года подводится итог при помощитестов, позволяющих выявить и проследить динамику физического развития воспитанников. Осуществляется мониторинг личных достижений учеников при выполнении тестовых упражнений на скорость, ловкость, технику. Основным показателем результативности освоения программы воспитанниками успешное выступление на различных соревнованиях.

Техника освоения элементов спортивных игр:

Баскетбол

	Броски и ловля мяча			**Ведение мяча**				**Бросок мяча в кольцо**	
ФИО ребенка	На месте	В движении	В парах	На месте		В движении		стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы	после ведения с фиксации остановки
				1 рукой	2 руками	По прямой	«змейкой»		

1) ведение мяча на месте одной рукой и двумя руками, ведение мяча вдвижении по прямой и «змейкой»:
«выполнил» - 3 балла. / «не выполнил» - 0 баллов;

2) броски мяча в корзину (3 попытки): 3
балла – 3 попадания
2 балла – 2 попадания
1 балл -1 попадание
0 баллов - нет попадания

Футбол

ФИО ребёнка	**Ведение мяча ногой**		**Остановкамяча**	**Отбор мяча**	**Удар по мячу носком и внутреннейстороной стопы**	**Удар ногой помячу по воротам**
	По прямой	«змейкой»				

1) ведение мяча по прямой и «змейкой»:
«выполнил» - 3 балла / «не выполнил» - 0 баллов;

2) остановка мяча, отбор мяч, удар по мячу носком и внутреннейстороной стопы:

3 балла – упражнение выполнено без ошибок,

2 балла – упражнение выполнено с незначительными ошибками,1 балл – упражнение выполнено с грубыми ошибками,

0 баллов - упражнение не выполнено;

3) удар ногой по мячу по воротам (3 попытки):

3 балла – 3 попадания

2 балла – 2 попадания 1 балл – 1 попадание, 0 баллов – нет попаданий.

Волейбол.

ФИО ребенка	**Броски и ловля мяча двумя руками в парах**	
	сниз у	**сверх у**

баллы	**снизу**	**сверху**
3	10-12	12-16
2	5-9	7-11
1	1-4	1-6
0	0	0

Общая оценка уровня овладения техникой специальных действий смячом

Ф. И. ребенка	**Общая оценка**

15-21 –высокий уровень, 8-14 –средний уровень, 0-7 –низкий уровень

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707913

Владелец Кокшаров Алексей Николаевич

Действителен С 17.04.2026 по 17.04.2027