Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования»

Принята на заседании
педагогического совета
(Протокол №4
от 31 мая 2023 г.)

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. директора МБОУ ДО «Центр дополнительного образования»
_____И.Е.Рейнер
Приказ от 01.06. 2023 г. № 70/1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрее, выше, сильнее» (игровые виды спорта)

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 13-15 лет.
Срок реализации: 36 недель, 72 часа.

г. Спасск-Рязанский

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

Пояснительная записка

Программа «Быстрее, выше, сильнее» (игровые виды спорта) имеет физкультурно-спортивную **направленность,** так как она направлена на общее развитие обучающихся средствами физической культуры и спорта, а именно спортивных и подвижных игр; сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни.

Роль и место программы в Образовательной программе Центра. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрее, выше, сильнее» является составным компонентом программно-методического обеспечения Образовательной программы МБОУ ДО «Центр дополнительного образования». В соответствии с основной целью и задачами Образовательной программы учреждения данная программа направлена на обеспечение оптимальных условий для высокого качества образовательных услуг и их доступности, способствующих адаптации детей к жизни в обществе, их личностному развитию и укреплению здоровья, профессиональному самоопределению и творческому труду, а также выявлению и поддержке детей, проявивших выдающиеся способности. Данная программа занимает устойчивую позицию в образовательной программе учреждения и востребована со стороны учащихся и родителей (законных представителей).

Актуальность программы определяется приоритетами Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, направленных на «создание условий для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развитие командных, индивидуальных и игровых видов деятельности, способствующих физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей». Значимость программы рассматривается не только как личная заинтересованность педагога в решении поставленной проблемы, но и как личная заинтересованность со стороны родителей, и прежде всего самих детей. Выбор игровых видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол, пионербол, хоккей) определился за счёт популярности их в юношеской среде, доступности, широкой распространенности в городе и на селе, учебно-материальной базой, и естественно, подготовленностью самого тренера-преподавателя.

Актуальность программы также обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется приобщению детей к здоровому образу жизни, к занятиям физической культурой и спортом. 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 «Быстрее, выше, сильнее» являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения. Успешность обучения прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер - преподаватель в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастными и индивидуальными особенностям ребёнка.

Новизна программы. Современное состояние физического развития обучающихся 13 – 15 лет характеризуется невысокой эффективностью, у значительной части подростков отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой. Такая ситуация привела к тому, что возникла необходимость в поиске новых организационных форм занятий, которые бы интегрировали всё новое, эффективное, созданное наукой и практикой в области физической культуры и спорта. Одним из интересных направлений поисков является объединение нескольких образовательных областей: баскетбола, волейбола, футбола, пионербола, хоккея и др. Новизна программы ещё и в том, что в неё включена воспитательная составляющая, что в настоящее время очень актуально и важно при работе с детьми.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что тематика занятий определяется в зависимости от времени года и условий проведения занятий (на воздухе, на спортивной площадке, в спортивном зале). А также в том, что учащиеся под руководством тренера-преподавателя будут выступать волонтерами по пропаганде здорового образа жизни в учреждении дополнительного образования, а также в школах. Программа в полной мере учитывает все нюансы возрастных особенностей и физиологических возможностей детей и спланирована на достижение реальных результатов.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в повышении двигательной активности учащихся; в развитии двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, специальной выносливости; в повышении функциональных возможностей организма, то есть программа отвечает потребности общества в формировании здоровой, творческой личности. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приемов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям.

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 занятий по программе

обучающиеся будут более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Программа имеет метапредметные связи, поддерживает и расширяет школьный базовый курс по предмету «Физическая культура».

Адресат программы. Условия набора и формирования групп. Программа адресована обучающимся 13-15 лет, для которых занятия физической культурой и спортом будут способствовать совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно – сосудистой, дыхательной систем, опорно–двигательного аппарата, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня. К занятиям допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий детей (мальчики и девочки), не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

Группы формируются на основании заявления и согласия на обработку персональных данных и заявки через АИС «Навигатор» от родителей (законных представителей) детей и самих детей, достигших возраста 14 лет.

Оптимальное количество учащихся в группе для успешного освоения программы от 12 до 15 человек. При проведении спортивных игр зачастую происходит контакт между игроками, поэтому при комплектовании групп следует учитывать возраст обучающихся, разница между учащимися не должна превышать 3-х лет. В течение учебного года допускается набор учащихся в случае наличия свободных мест в соответствии с локальными актами учреждения. Группы являются разновозрастными, состав групп постоянный.

Подростковый возраст — это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

С точки зрения физиологии, продолжается развитие двигательных навыков – силы, гибкости, быстроты, координации и контроль за своим движением, как в грубой, так и в тонкой моторике.

В подростковом возрасте увеличиваются поперечные размеры тела, устанавливаются индивидуальные его особенности, достигается гармоничные пропорции. Гармоничное развитие отмечается у 80-90% школьников. В результате созревания опорно-двигательного аппарата (к 15 годам) и завершения развития физических качеств достигается высокое совершенство движений. Создается основа формирования наиболее сложных их форм, четкой ориентации во времени и пространстве, с максимальной выраженностью различных проявлений силы, ловкости и быстроты.

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии **с базовым уровнем сложности.**

Объём программы. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы: 72 часа в год (2 часа в неделю).

Срок освоения программы – 1 год (36 недель).

Режим занятий. Занятия проводятся: 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и правилами составляет 45 минут.

Формы обучения и виды занятий. Форма обучения – очная.

Язык обучения — русский.

Формы обучения и виды занятий.

Основной формой организации деятельности является комбинированное занятие. При такой форме организации большее количество времени занимает практическая часть.

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

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

При изучении данного курса целесообразно использовать такие виды занятий как спортивные состязания, спортивные конкурсы, «Весёлые старты», праздники и другие формы игровой деятельности.

Формы занятий. По программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, соревнования, оздоровительные мероприятия, проведение тестирования, зачёта на сдачу контрольных упражнений.

Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Содержание образовательной деятельности по программе отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей учащихся.

Основой игровых видов спорта является развитие двигательных качеств человека: быстрота, сила, ловкость, выносливость.

В соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся в программу могут вноситься необходимые

изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В процессе занятий учащиеся совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, происходит гармоническое развитие детей.

Занятия по данной программе имеют большое оздоровительное значение. Они, как правило, проводятся на свежем воздухе. Спортивные игры требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшать деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Физические упражнения способствуют гармоническому развитию организма детей и подростков; они улучшают здоровье и повышают их работоспособность.

Специфика объединения.

Объединение «Быстрее, выше, сильнее» является структурным звеном образовательной деятельности Центра и предназначено для занятости детей в их свободное время. Работа объединения осуществляется на основе дополнительной общеобразовательной программы «Быстрее, выше, сильнее» (игровые виды спорта) физкультурно-спортивной направленности, плана воспитательной работы на текущий учебный год.

Организуемый педагогический процесс в объединении направлен на:

- обеспечение сотворчества и сотрудничества тренера-преподавателя, обучающихся, их родителей;
- разработку и реализацию индивидуальных маршрутов для мотивированных в спорте детей и для успешной подготовки к соревнованиям, что дает стимул развивать спортивные способности обучающихся.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором Центра, календарным учебным графиком на текущий учебный год.

Результатом деятельности по программе является участие детей в соревнованиях разного уровня и мероприятиях Центра.

Особенности организации образовательного процесса.

• Практическая деятельность учащихся на занятиях преобладает над теорией (в примерном соотношении 80% на 20%). В зависимости от темпа работы учащихся в течение учебного года возможно перераспределение часов в теоретической и практической частях учебного плана.

• Занятие проводится с применением чередования видов деятельности, вариативности заданий и упражнений, в том числе разной сложности и физической нагрузки. Предполагается подбор заданий и видов упражнений как индивидуально, так и для работы в коллективе.

• Формы контроля, способы оценки достижений учащихся, продуктов их деятельности адекватны возможностям детей данного возраста. Спортивные достижения учащихся рассматриваются с учетом их предыдущих индивидуальных достижений.

• Обучение предусматривает участие в спортивных мероприятиях разного уровня, что расширяет круг социальных контактов, жизненных событий учащихся, формирует стрессоустойчивость и адекватность переживаний удачи/неудачи.

• При проведении массовых мероприятий предполагается создание необходимых условий для совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей) в рамках реализации данной программы.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Мониторинг образовательного процесса

Основной показатель работы - выполнение в конце учебного года программных требований по уровню подготовленности занимающихся,

выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Программа предусматривает промежуточную аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование.

Промежуточная аттестация проводится в виде промежуточного контроля в декабре (по итогам 1 полугодия). Она предусматривает зачетное занятие по тестированию, сдаче контрольных нормативов, контрольных игр..

Промежуточная аттестация (итоговый контроль) проводится в конце обучения (в мае) и предполагает зачет в форме тестирования, сдачи контрольных нормативов и контрольной игры. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы фиксирования результатов обучения.

- Журнал учета посещаемости обучающихся.
- Дипломы участников и победителей.
- Протоколы промежуточной, итоговой аттестации.
- Протоколы участия в соревнованиях.
- Сводная «Диагностическая карта результатов освоения программы» по группам.

Воспитательный потенциал программы

Одной из задач развития дополнительного образования детей, в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, является «организация воспитательной деятельности на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, а также формирование у детей и молодёжи

общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности».

Воспитание в коллективе – это целенаправленный творческий процесс взаимодействия педагога и воспитанников, направленный на формирование творческого коллектива, создание комфортной обстановки, благоприятных условий для успешного развития индивидуальности каждого ребёнка. Создание таких условий осуществляется педагогом через включение детей в различные виды социальных отношений в обучении, общении и практической деятельности.

Воспитательные задачи данной программы с учётом её направленности:

- привитие навыков физической культуры и, как следствие, формирование здорового образа жизни у обучающихся;
- воспитание морально-волевых черт характера, привитие трудовых навыков через выполнение ответственных поручений, подготовку к мероприятиям, участие в соревнованиях;
- привитие основных морально-этических норм поведения, человеколюбия, внутренней самодисциплины, терпения, уважения к окружающим.

Воспитательная работа в рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы «Быстрее, выше, сильнее» организована в соответствии с Программой воспитания МБОУ ДО «Центр дополнительного образования» на 2023-2024 учебный год. *(приложение 1).*

В результате работы педагога по воспитанию обучающихся должны происходить изменения как уровня воспитанности каждого учащегося, так и изменения характера отношений между участниками коллектива. Дети должны выйти на новый уровень воспитанности и обученности.

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36

Из них: 1 полугодие – 16 недель, 2 полугодие – 20 недель.

Количество часов в неделю - 2 часа в неделю (72 часа в год)

Дата начала учебных занятий – 1 сентября 2023 г.

Дата окончания учебных занятий – 31 мая 2024 г.

Режим занятий в каникулярное время: во время осенних, зимних, весенних каникул в школах занятия в учреждении дополнительного образования проводятся согласно расписанию, утверждённому директором на текущий учебный год. При необходимости возможны внесения изменений в расписание. Государственные праздники являются выходными днями.

Промежуточная аттестация:

- по итогам 1 полугодия - декабрь 2023 г.;
- по итогам реализации программы — май 2024 г.

Цель и задачи программы.

Цель программы:

- Создание условий для развития физических качеств и овладения способами оздоровления и укрепления организма посредством занятий спортивными играми.

Задачи программы:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта (футбол, баскетбол, волейбол, пионербол, легкая атлетика, подвижные игры, хоккей);
- обучить занимающихся технике и тактике спортивных игр;
- развивать двигательные способности посредством спортивных игр.

Развивающие

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- развивать координацию движений и основные физические качества : силу, ловкость, быстроту реакции.

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности занимающихся, воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать основы здорового образа жизни;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Планируемые результаты:

Предметные

- приобретение обучающимися необходимых дополнительных знаний в области раздела физической культуры и спорта (футбол, баскетбол, волейбол, пионербол, легкая атлетика, подвижные игры, хоккей);
- ознакомление с техникой и тактикой спортивных игр;
- развитие двигательных способностей посредством спортивных игр.

Метапредметные

- умение правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- развитие координации движений и основных физических качеств : силы, ловкости, быстроты реакции.

Личностные

- развитие социальной активности занимающихся, воспитание чувства самостоятельности, ответственности;
- воспитание коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда основы здорового образа жизни;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название тем	теория	практика	всего	Формы контроля/аттестации
1	Теоретические сведения по разделу «Спортивные игры»	6	-	6	Опрос тестирование викторина
2	Общефизическая подготовка		10	10	тестирование зачётное занятие контрольная игра
3	Специальная подготовка		10	10	Наблюдение зачётное занятие промежуточный тест контрольная игра
4	Техническая подготовка		10	10	Наблюдение зачётное занятие промежуточный тест контрольная игра
5	Тактика игр		10	10	Наблюдение зачётное занятие контрольная игра
6	Учебные игры		22	22	Наблюдение промежуточное тестирование контрольные игры
7	Контрольные нормативы (промежуточная аттестация)		4	4	Тестирование сдача контрольных нормативов

8	Общее количество часов в год	6	66	**72**	

Методическое обеспечение программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы «спортивных игр» (правила игр и методика судейства)	Групповая, подгрупповая,	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по спортивным играм.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка (футболиста, баскетболиста, волейболиста, хоккеиста)	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	В парах	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Содержание программы

1. *Теоретические сведения*
- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях: футбола, баскетбола, волейбола, хоккея
- Инвентарь и оборудование для игр: футбол, баскетбол, волейбол, хоккей
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях спортивными играми
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале
- Сведения о строении и функциях организма человека
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях футболом, баскетболом, волейболом, хоккеем
- Правила игры в футбол, баскетбол, волейбол, пионербол, хоккей
- Оборудование места занятий, инвентарь для футбола, баскетбола, волейбола, пионербола, хоккея.

2. Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)
Практическая деятельность
- Подвижные и спортивные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Передачи мяча.

3.Специальная физическая подготовка
Практическая деятельность
- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

4. Техническая подготовка
Практическая деятельность
- техника выполнения элементов: футбола, баскетбола, волейбола, пионербола, хоккея;
- обводка мячом вспомогательных стоек: в футболе и баскетболе;
- передвижения на площадке: футболиста, баскетболиста, волейболиста , хоккеиста;
- стойки игроков на площадке;
- основные технические взаимодействия игроков;
- передачи мяча: в футболе, баскетболе, волейболе;
- удары по мячу в футболе и волейболе.

5. Тактика игры
Практическая деятельность
- Передачи мяча в нападении;
- Прием передачи в нападении и перехват в защите;

- Тактика защитных действий игроков на площадке;
- Удары мяча по воротам. Броски мяча в корзину.
- Удары волейбольного мяча через сетку («Тушь»)

6. Учебная игра

Практическая деятельность

- парные игры;
- игра защитника против атакующего;
- игра атакующего против защитника;
- контрольные и зачётные игры

7.**Промежуточная аттестация** (Тестирование. Сдача контрольных нормативов)

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие личных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. Средства физической подготовки:

-упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимание, приседания) упражнения с партнёром. Упражнения со снарядами и на снарядах;

-упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения в высоком темпе. Метания различных снарядов. Упражнения со скакалкой;

-упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью;

-упражнения из других видов спорта. Футбол, гандбол, баскетбол, регби. Акробатические упражнения;

-упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты.

Специальная физическая подготовка.

-упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность передвижения хоккеистов на коньках. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста. Прыжковая имитация. Бег с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий.

-упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению качества выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Мах и вращения клюшкой. Имитация бросков. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы.

-упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств.

Упражнения с партнёром: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью, задней частью бедра.

-упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении по сигналу. Игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнёра. Челночный бег, эстафеты. Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведения) с возможно максимальной быстротой.

Техническая подготовка.

Приёмы техники передвижения на коньках.

Темы
Передвижение по резиновой и уплотнённой снежной дорожке.
Основная стойка (посадка) хоккеиста.
Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул.
Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой.
Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой наоборот.
Бег скользящими ногами.
Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда.
Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием).
Повороты по дуге переступанием двух ног.
Повороты влево и вправо скрестными шагами.
Торможение плугом и полуплугом.
Старт с места лицом вперед.
Бег короткими шагами.
Торможение с поворотом туловища на 90% на одной и двух ногах.
Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка).
Прыжки толчком одной и двумя ногами.
Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда.
Бег спиной вперед переступанием ногами.
Бег спиной вперед с скрестными шагами.
Повороты на 180% и 360%
Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.
Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления.

Падение на колени в движении с последующим быстрым вставанием и с ускорениями в заданном направлении.

Техническая подготовка.
Приёмы техники владения клюшкой и шайбой.

Темы
Основная стойка хоккеиста. Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты).
Ведение шайбы на месте.
Ведение шайбы не отрывая крюка от шайбы.
Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу.
Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки.
Ведение шайбы дозированными толчками вперед.
Ведение шайбы коньками.
Ведение шайбы в движении спиной вперед.
Обводка соперника на месте и в движении.
Длинная и короткая обводка.
Финт клюшкой.
Финт с изменением скорости и направления.
Бросок с длинным и коротким (кистевой) разгоном.
Удар шайбы с длинным замахом.
Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы. Броски с неудобной руки.
Остановка шайбы клюшкой, коньком, рукой, туловищем.
Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям.
Отбор шайбы клюшкой способом выбивания, способом подбивания клюшки соперника.
Остановка и толчок соперника задней частью бедра.

Тактическая подготовка

Темы
Скоростное маневрирование и выбор позиции.
Дистанционная опека.

Контактная опека.
Отбор шайбы клюшкой.
Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки.
Ведение шайбы дозированными толчками вперед.
Ведение шайбы коньками.
Ведение шайбы в движении спиной.

Теоретическая подготовка

№	Название тем
1.	Физкультура и спорт в России
2.	Влияние физических нагрузок на организм спортсмена
3.	Этапы развития отечественного хоккея
4.	Личная и общественная гигиена
5.	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания
6.	Травматизм в спорте и его профилактика
7.	Характеристика системы подготовки хоккеистов
8.	Управление подготовкой хоккеиста

Тема	Краткое содержание
Физическая культура и спорт в России	Физическая культура как составная часть общей культуры. Спорт как составная часть физической культуры. Их значение для укрепления здоровья, физического развития граждан в их подготовке к труду и защите Родины.
Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	Характеристика положительных влияний на органы и системы человека. Утомление и переутомление. Восстановительные мероприятия.
Личная и общественная гигиена в физкультуре и спорте	Понятие о гигиене. Уход за телом. Требования к местам занятий, инвентарю. Питание и режим дня.
Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.	Популярность хоккея. Структура и содержание игровой деятельности, ее воздействие на органы и функциональные

	системы.
Этапы развития отечественного хоккея.	Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение в России. Достижения отечественного хоккея в международных соревнованиях.
Травматизм в спорте и его профилактика.	Травмы и их характер в хоккее. Профилактика травматизма.
Характеристика системы подготовки хоккеистов.	Основные составляющие системы подготовки. Периодизация тренировки. Виды нагрузки. Особенности тренировки юных спортсменов.
Управление подготовкой хоккеистов.	Виды планирования его формы и содержание. Контроль и самоконтроль. Характеристика комплексного контроля.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Форма подведения итогов.

Основной показатель работы освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Быстрее, выше, сильнее» — выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической и теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла (3 раза в год: сентябрь, декабрь, май), они незаменимы при подготовке занимающихся к участию в соревнованиях разного уровня.

Способы проверки результативности.

Способом проверки результата обучения является повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Формы подведения итогов

Программа предусматривает участие в соревнованиях разного уровня.

Эффективность учебно-тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных и половозрастных особенностей обучающихся.

Диагностика результатов освоения программы.

Определение уровня усвоения практических умений учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами образовательной программы.

Оценка знаний и умений проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню.Низкий – от 1 до 3 баллов, средний – от 4 до 7 баллов и высокий – от 8 до 10 баллов.

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Таблица контрольных нормативов ОФП

№п/п	Контрольные нормативы	7-10 баллов	6-4 балла	1-3 балла
1.	Челночный бег 3*10м, сек.	9.0	9.2	9.4
2.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	22	12	6
3.	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек, раз	25	18	13
4.	Приседания 30 сек., раз	20	15	10
5.	Выпрыгивания	25	22	18
	из приседа за 20 сек., раз			

6.	Кросс 2000м, минуты	10	12	15

Таблица контрольных нормативов СФП. Баскетбол

№	Тесты	баллы					
		7-10		6-4		1-3	
		м	д	м	д	м	д
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	10	11	10,5	11,5	11	12
2.	Челночный бег 3х10 с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
3.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	5	4	4	3	3
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
5.	Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	19	18	18	17	17	16
5.	Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков)	5	5	4	4	3	3

Таблица контрольных нормативов СФП. Футбол

		баллы

№	Тесты	7-10		6-4		1-3	
		м	д	м	д	м	д
	Упражнения для полевых игроков:						
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) из 10	9	9	7	7	4	3
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек).	8	10	12	14	14	16
3.	Жонглирование мячом (раз)	12	10	8	7	6	5

Таблица контрольных нормативов СФП. Волейбол

№	Тесты	баллы		
		1-3	6-4	7-10-
1	Передача сверху у стены стоя к ней лицом и спиной (чередование)	8	7	5
2	Подача на точность верхняя прямая по зонам; Подача на точность(силовая и планирующая) в прыжке	6 3	6 3	6 4
3	Нападающий удар прямой из зоны 4 в 4-5(с низкой передачи)	3	3	4
4	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону1 (с передачи за голову)	2	3	4
5	Прием подачи из зоны 5в зону 2 на точность	5	7	8
6	Блокирование групповое(вдвоем) нападающего удара из зон 4(2) с длинной низкой передачи	2	2	3

Методическое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико- тактической и физической подготовленности занимающихся.

Педагогические технологии, применяемые при реализации данной программы:

- ***Здоровьесберегающие*** - формирует у обучающихся устойчивый интерес и
- потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни, что приводит к отсутствию фактов травматизма во время учебно-тренировочного процесса соревнований.
- ***Интегрированные -***обучающиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь.
- ***Технология групповой деятельности*** - помогает обучающимся планировать деятельность, сплачивает коллектив, создает в нем психологический комфорт.
- ***Игровые образовательные технологии*** - способствуют развитию познавательной. активности обучающихся; повышению интереса к систематическим занятиям волейболом; созданию командного духа в

спортивном коллективе; повышению эмоциональности учебно-тренировочного процесса

- ***Личностно-ориентированное обучение*** - развивает интерес к спорту не только у одаренных, но и у тех, кто не отличаются особыми способностями в спорте.

Методы обучения спортивным играм: словесный, наглядный, практический, комбинированный, игровой.

Основным методом обучения является показ, сочетающийся с объяснением. В результате показа элемента, объяснения, идет большее восприятия данного вида спорта. Педагог показывает один или с кем-либо из учеников (для приобретения чувства партнерства).

Тактические умения демонстрируются в паре, тройках, группах и с более опытными обучающимися, в достаточной мере владеющими техникой и тактикой. В результате показа приемов, объяснении техники и их тактического применения у занимающихся должно создаться правильное представление о выполнении данного элемента или комбинации.

Методы воспитания в спортивных играх: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

В программе отражены основные **принципы спортивной подготовки:**

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.
- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.
- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Для занятий по программе требуется спортивный школьный зал 9×18, спортивная площадка, хоккейная площадка, стадион.

Спортивный инвентарь и оборудование:

- Футбольные, баскетбольные, волейбольные мячи для каждого занимающегося;
- набивные мячи, футбольная, баскетбольная, волейбольная и хоккейная форма, коньки, хоккейная клюшка , шайба;
- перекладины для подтягивания в висе – 2 штук
- скакалки для прыжков на каждого занимающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 3 штук
- Баскетбольные щиты и кольца 2 шт.
- сетка для волейбола
- гимнастические маты – 4 штуки
- гимнастическая стенка
- игровые стойки.

Кадровое обеспечение.

Осуществлять реализацию данной программы может педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование, систематически повышающий свою профессиональную квалификацию, владеющий методиками преподавания предметной деятельности данного курса (в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации №652н от22.09.2021 г.)

Алгоритм учебно-тренировочного занятия

1. Вводная часть.
1. Создание рабочей обстановки.
2. Постановка задач перед занимающимися.
3. Введение в содержание основной части.
Продолжительность вводной части около 1 мин.
2. Подготовительная часть.
1.Общая разминка. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Обычно для этого применяется медленный бег и гимнастические упражнения для всех основных групп мышц.
3. Специальная разминка. Готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Продолжительность подготовительной части от 15 до 30 мин (зависит от подготовленности занимающихся и характера предстоящего задания).
Основная часть занятий бывает простой и сложной. Простая характеризуется однотипной деятельностью (например, кроссовый бег на 4000–5000 м, двусторонняя игра в баскетбол, футбол). В сложной части применяются

разнородные упражнения, требующие иногда дополнительной специальной разминки (например, при переходе от прыжков к силовым упражнениям).
4. Заключительная часть. Постепенно снижается функциональная активность занимающегося и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Это достигается с помощью медленного бега, ходьбы, упражнений на расслабление.
При необходимости в заключительной части проводится анализ проделанной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки и др.

Литература:

Для педагога:

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.- 112с.
2. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
3. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
4. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
5. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
6. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
7. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
8. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

Для учащихся:

1. Баршай В.М. Методическое пособие по прикладной гимнастике. – Ростов – на – Дону : РГПУ, 1999
2. Ивойлов А.В. Волейбол для всех / А.В. Ивойлов. - М., 1987.
3. Менджерицкая Н.В. Воспитателю о детской игре / Н.В. Менджерицкая. - М.: Просвещение, 1982. - 256 с. 15.

4 Методика обучения навыкам игры в волейбол [Электронный ресурс].

5. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-на Д., 2004.

1.

Информационное обеспечение:

интернет-ресурсы, содержащие обучающие аудио-видео-фото источники:
https://ballway.ru/

http://gub-raion.ucoz.ru/pdf_file/biblioinfo2014/vokrug_sporta-obzor_in-t-resursov.pdf

https://sportschools.ru/index.php?category=10478
https://www.sites.google.com/site/sportivnaaigravolejbol/poleznye-resursy
oltest.ru›Тесты›Физкультура и спорт›Физическая культура

Приложение 1.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
в рамках реализации ДООП «Быстрее, выше, сильнее»
физкультурно-спортивной направленности
муниципального бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования»
на 2023-2024 учебный год
(за рамками учебного плана)

Цель воспитательной работы: создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества,

закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитательной работы по программе:

- создать условия для формирования патриотических чувств и сознания обучающихся на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира, сохранить и развивать чувство гордости за свою страну, город, семью;
- создать условия для воспитания личности гражданина - патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов;
- воспитывать любовь к Родине, родному городу, её истории, культуре, традициям;
- способствовать изучению истории своей семьи, района, города, культуры народов своей страны;
- развивать чувство ответственности и гордости за достижения страны;
- формировать толерантность, чувства уважения к другим народам, их традициям;
- формировать у обучающихся нравственную культуру миропонимания, осознание значимости нравственного опыта прошлого и будущего, и своей роли в нем.
- воспитывать доброе отношение к родителям, к окружающим людям, сверстникам, добросовестное отношение к своим обязанностям, к самому себе, к общественным поручениям;
- определить круг реальных учебных возможностей ребенка и зону его ближайшего развития;
- создать условия для продвижения обучающихся в интеллектуальном развитии;
- формировать интеллектуальную культуру обучающихся, развивать их кругозор и любознательность;
- формировать у обучающихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья, знакомить обучающихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению физического и психического здоровья;
- способствовать формированию навыков грамотного передвижения по улицам, через дорогу, познакомить обучающихся с правилами поведения на улице, дороге, в транспорте, на природе, с дорожными знаками, сигналами светофора;
- создание условий для равного проявления учащимися объединения своих индивидуальных способностей во внеурочной деятельности;
- развивать способность адекватно оценивать свои и чужие достижения, радоваться своим успехам и огорчаться за чужие неудачи;
- формировать у обучающихся правовую культуру, представления об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности;
- создать условия для воспитания потребности в здоровом образе жизни.

Воспитательная деятельность основывается на следующих **принципах**:

1. принцип гуманизации (через реализацию личностно-ориентированного подхода);
2. принцип гуманитаризации (способствует правильной ориентации обучающихся в системе ценностей, сохранению естественной природы человека, программирует внутреннюю уверенность, толерантность, удовлетворенность своей жизнью);
3. принцип сотрудничества (принципиально диалогическое воспитание, приносящее высокие результаты развития, обучения и воспитания при сохранении психологической комфортности);
4. принцип целостного образования (основывается на единстве развития, воспитания и обучения в образовательном процессе);
5. принцип психолого-педагогической поддержки (помогает участникам воспитательного процесса создать обстановку психологической комфортности, адаптировать в сложных условиях).

ВИДЫ, ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основными формами воспитания в рамках данной программы является организация и проведение тематических мероприятий, открытых занятий, участие в конкурсах.

Учебное занятие также относится к формам воспитания. В ходе занятия учащиеся получают новые знания, происходит личностное развитие ребёнка, его социализация, развиваются поведенческие модели, выстраиваются принципы учебной дисциплины и самоорганизации, определяется круг его интересов.

Предусмотренные мероприятия по основным направлениям воспитательной работы распределены в различные модули, каждый из которых разработан в соответствии с приоритетными направлениями воспитания в Российской Федерации.

№ п/п	Наименование модуля	Действия по реализации модуля	Направления воспитательной работы	Форма организации мероприятий
1.	***«Талант и успех»***	- создание условий для публичной демонстрации достижений учащихся путем их вовлечения в организацию и непосредственное	все направления	очная, дистанционная

1

		проведение мероприятий; - организация и проведение конкурсов и фестивалей по различным направленностям художественного творчества; - участие обучающихся в творческих мероприятиях, проектах и конкурсах разного уровня		
2.	***«Здоровое поколение»***	-организация воспитательных мероприятий, а также соревнований между объединениями по различным видам спорта с целью пропаганды среди учащихся здорового образа жизни и привития навыков активного полезного досуга; - участие в спортивных праздниках, соревнованиях разного уровня	физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологическое воспитание	очная, дистанционная
3.	***«Билет в будущее»***	- организация мероприятий, направленных на профессиональное просвещение учащихся	все направления	очная, дистанционная
4.	***«Я - гражданин»***	- организация воспитательных мероприятий и общественно полезных дел, направленных на развитие у учащихся активной гражданской позиции, толерантного отношения к окружающим, а также воспитания чувства патриотизма и любви к Родине; - участие в различных мероприятиях, проектах разного уровня.	духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, гражданское воспитание, экологическое воспитание	очная, дистанционная
5.	***«#ЯВОЛОНТЕР»***	- организация и проведение	все направления	очная, дистанцио

		общественно полезных дел, дающих учащимся возможность получить важный для их личностного развития опыт деятельности, направленной на помощь другим людям, обществу в целом; - создание на базе Центра волонтерского отряда; - участие в мероприятиях разного уровня, направленных на оказание помощи другим людям, обществу в целом;		нная
6.	***«Школа безопасности»***	- организация и проведение воспитательных мероприятий и тематических соревнований по формированию у учащихся культуры безопасности: экологической, дорожно-транспортной, противопожарной, антитеррористической и интернет-безопасности, а также развитию навыков профилактики и защиты от чрезвычайных ситуаци; - участие в мероприятиях разного уровня.	экологическое воспитание, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, гражданское воспитание, духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	очная, дистанционная
7.	***«Воспитательный потенциал детских объединений»***	- организация и проведение внутри объединения воспитательных мероприятий по различным модулям; - организация и проведение в ходе занятий тематических бесед в рамках реализации проекта Министерства Просвещения Российской Федерации, изложенного врекомендательном письме МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ	все направления	очная, дистанционная

		от 17.06.2022 г. № 03-871 «Об организации занятий «Разговоры о важном»; - обеспечение посещения учащимися объединений воспитательных мероприятий учрежденческого и иных уровней; - организация участия учащихся в конкурсных мероприятиях различного уровня; - создание особой воспитательной среды в учреждении, создающей атмосферу психологического комфорта, хорошего настроения, способствующей формированию у обучающихся чувства вкуса и стиля; среды, в которой ребенок получает опыт социальнозначимой коллективной творческой деятельности - одна из важнейших задач организации воспитательного процесса Центра		
8.	***«Учебное занятие»***	- установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися с целью включения обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, в ходе которой дети приобретают социально значимые знания, вовлекаются в социально значимые отношения, получают опыт участия в социально значимых делах; - побуждение обучающимися соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемого на занятиях	все направления	очная, дистанционная

		материала, организация работы с получаемой социально-значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывание обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; - использование воспитательных возможностей изучаемой темы, через демонстрацию примеров ответственного гражданского поведения, человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов, проблемных ситуаций для обсуждения в группе; - применение на занятии интерактивных форм работы: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную активность; дискуссий, которые дают обучающимся приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся; - включение в учебное занятие игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в учебной группе,		

		доброжелательной атмосферы во время занятий. - организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над их товарищами, дающего детям социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи		
9.	***«Ура! Каникулы!»***	-организационно-массовая работа, способствующая реализации и развитию разносторонних интересов и увлечений детей, направленная на привитие навыков здорового и безопасного образа жизни, сокращение детского и подросткового травматизма в каникулярный период; - вовлечение детей и подростков в социально значимую деятельность, профилактика негативного поведения - конкурсная деятельность; - работа со школьными лагерями с дневным пребыванием детей; -реализация краткосрочных дополнительных общеразвивающих программ.	все направления	очная, дистанционная
10.	***«Работа с родителями»***	- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения вопросов обучения и воспитания учащихся регулярное информирование родителей (законных представителей) об успехах и проблемах учащихся; - индивидуальные и групповые консультации для родителей по интересующим вопросам с целью координации	все направления	очная, дистанционная

		воспитательных усилий педагогов и родителей.; - размещение еженедельной информации о деятельности объединения на сайте учреждения и в официальных группах учреждения в социальных сетях; - повышение психолого-педагогических знаний родителей; - привлечение родителей к участию в воспитательных мероприятиях не только в качестве зрителей, но и в качестве непосредственных участников в подготовке и проведении мероприятий воспитательной направленности.		

Формы воспитательной работы:

1. Коллективные – тематические выставки, ярмарки, праздники, фестивали, акции, экскурсии.
2. Групповые – досуговые, развлекательные, игровые программы (конкурсы, квесты, викторины, театрализация, интеллектуальные игры) и информационно-просветительские мероприятия познавательного характера (выставки, экскурсии, круглые столы, мастер-классы, тематические программы, тренинги).

- Индивидуальные – беседы, консультации, индивидуальная работа.

В воспитательной деятельности с учащимися используются следующие **методы воспитательного воздействия:**

- метод формирования сознания личности: убеждение, беседа, рассказ, разьяснение, внушение;

- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);

- методы одобрения и педагогического требования (с учётом преимущественного права на восптание детей их родителями (законными представителями);

- метод переключения в деятельности;

- методы руководства и самовоспитания;

- методы развития самоконтроля и самооценки детей.

Условия воспитания. Воспитательная деятельность осуществляется в соответствии с нормами и правилами работы МБОУ ДО «Центр дополнительного образования». Организация воспитательных мероприятий осуществляется вне рамок учебного плана.

Анализ результатов воспитательной деятельности поводится в процессе педагогического наблюдения за поведением учащихся, их общением, отношениями друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогу. Косвенная оценка результатов воспитательной деятельности, достижения целевых ориентиров воспитания проводится путём опросов родителей(законных представителей).

Ожидаемые результаты воспитательной деятельности.

Среди ожидаемых результатов воспитательной работы можно выделить следующие:

- достижение заданного качества воспитания, обновления содержания и технологий воспитания с учетом современных требований к ним;

- обеспечение преемственности и непрерывности воспитательной деятельности на основе современных тенденций развития учебно-воспитательного процесса;

- дифференциация и индивидуализация воспитательного процесса;

- развитие воспитательного потенциала обучающихся в духовно-нравственном и гражданско- патриотическом воспитании личности обучающегося;

- максимальный учет интересов и желаний обучающихся и их родителей (законных представителей) в выборе содержания и технологии учебно-воспитательной работы;

- создание условий для творческой самореализации личности.

Календарный план воспитательных мероприятий на 2023-2024 учебный год

Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации обучающихся	Название мероприятия	Сроки проведения
СЕНТЯБРЬ		
Воспитание социальной ответственности и компетентности	Декада безопасности дорожного движения: 1. Челлендж «Безопасность на дорогах». 2. Акция «Стань заметней на дорогах!». 3. Проведение тематических классных часов: «Улица полна неожиданностей», «Улица как источник опасности», «Основные причины ДТП», «Безопасность	11.09-29.09

	на дороге - наша общая забота», «Как переходить улицу».	
Воспитание нравственных чувств, убеждений, этического сознания, ценностного отношения к прекрасному, формирование основ эстетического воспитания	«Семья вместе – душа на месте». Изучение семейных традиций, общих увлечений и т. д. Конкурс знатоков пословиц и поговорок о семье.	18.09-22.09
Воспитание трудолюбия, сознательного творческого отношения к образованию, труду и жизни, подготовка к сознательному выбору профессии	Беседа о профессиях. Конкурс знатоков книг о профессиях.	23.09.
ОКТЯБРЬ		
Воспитание социальной ответственности и компетентности	Выставка творческих работ «Мои пушистые друзья», «Осень золотая». Обзор «Моя любимая книга о животных».	01.10-15.10
Воспитание нравственных чувств, убеждений, этического сознания, ценностного отношения к прекрасному, формирование основ эстетического воспитания	Акция «Читаем Есенина», посвящённая 128-летию С.А.Есенина.	02.10-06.10
	Конкурс стихов на тему «Папа, я – лучшие друзья!»	12.10, 15:00
Воспитание трудолюбия, сознательного творческого отношения к образованию, труду и жизни, подготовка к сознательному выбору профессии	Конкурс стихов «Спасибо, Учитель!»	01.10-05.10
НОЯБРЬ		
Воспитание гражданственности,	Акция «Поздравление с Днём народного единства».	01.11-07.11

патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Игра-путешествие «В дружбе народов – единство России». Конкурс знатоков пословиц и поговорок о дружбе.	02.11
	Интеллектуальная игра «Символика России», приуроченная ко Дню Государственного герба Российской Федерации.	30.11
Воспитание социальной ответственности и компетентности	Беседа «Всемирный день ребенка. Всемирный день прав ребенка. Всемирный день помощи детям (отмечается с 1954 г. по инициативе ООН)»	19.11-22.11
Воспитание нравственных чувств, убеждений, этического сознания, ценностного отношения к прекрасному, формирование основ эстетического воспитания	Акция «Мама, милая мама, как тебя я люблю», посвящённая Дню матери в России. Конкурс мини-проектов.	22.11-28.11
Воспитание экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни	Беседа на тему: «Здоровый образ жизни». Конкурс знатоков пословиц и поговорок, загадок на тему здоровья.	15.10-23.10
Воспитание трудолюбия, сознательного творческого отношения к образованию, труду и жизни, подготовка к сознательному выбору профессии	Праздник «Посвящение в творчество» для учащихся Центра 1 года обучения.	23.11
ДЕКАБРЬ		
Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Беседа «День Неизвестного Солдата в России»	04.12-08.12
Воспитание социальной ответственности и	Конкурс поделок «На новогоднюю ёлку»	04.12-19.12

компетентности	Праздничная программа «Здравствуй, Новый год». Конкурс новогодних загадок.	22.12.22
Воспитание нравственных чувств, убеждений, этического сознания, ценностного отношения к прекрасному, формирование основ эстетического воспитания	Социальная акция «Добро начинается с меня», посвящённая Дню добровольца (волонтёра) в России (конкурс рисунков)	01.12-05.12
Воспитание экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни	Акция «Покормим птиц зимой» Конкурс рисунков «Зимние забавы» Мини-проект «Моя любимая книга о птицах»	01.12-31.12
Воспитание трудолюбия, сознательного творческого отношения к образованию, труду и жизни, подготовка к сознательному выбору профессии	Районный конкурс «С мамой папой и друзьями мы украсим ёлку сами»	01.12-22.12
	«Мастерская Деда Мороза» - мастер-класс «Новогодние украшения из бросового материала».	11.12-15.12
ЯНВАРЬ		
Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Беседа «Непокорённые», посвящённые 80-летию полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. Обзор литературы по данной тематике.	22.01-27.01
Воспитание нравственных чувств, убеждений, этического сознания, ценностного отношения к прекрасному, формирование основ эстетического воспитания	Флешмоб, посвященный Международному дню «спасибо». Конкурс мини-плакатов «Кому мы говорим «спасибо!» (с использованием коротких четверостиший собственного сочинения)	10.01-12.01
Воспитание экологической	Месячник «Столовая для пернатых».	16.01-16.02

культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни		
Воспитание трудолюбия, сознательного творческого отношения к образованию, труду и жизни, подготовка к сознательному выбору профессии	Изготовление кормушек для зимующих птиц	В течение месяца
ФЕВРАЛЬ		
Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Конкурсная программа «Защищать готовы», посвящённая Дню Защитника Отечества. Конкурс чтецов.	22.02
	Беседа «Мы говорим на родном языке», посвящённая Международному дню родного языка.	19.02-22.02
	Беседа «В сердцах и книгах – память о битве», посвящённая Сталинградской битве	01.02-08.02
Воспитание социальной ответственности и компетентности	Конкурс «Открытка Защитнику Отечества» (краткое поздравление в стихах собственного сочинения)	01.02-20.02
МАРТ		
Воспитание социальной ответственности и компетентности	Конкурс детского рисунка «Вежливая улица». Обзор литературных произведений о вежливости.	13.03-31.03
	Мини-проект «Наши стихи в подарок маме!»	01.03-12.03
Воспитание нравственных чувств, убеждений, этического сознания, ценностного отношения к прекрасному, формирование основ эстетического воспитания	«Блины фест», выставка-фестиваль наросованных масленичных блинов. Блины в русском фольклоре (конкурс знатоков).	11.03-17.03
Воспитание	Экскурсия на берег озера. Авторские мини-	12.03-

экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни	рассказы о природе родного края.	15.03
	Акция «День Земли» (конкурс мини-плакатов с использованием четверостиший собственного сочинения)	19.03-22.03
Воспитание трудолюбия, сознательного творческого отношения к образованию, труду и жизни, подготовка к сознательному выбору профессии	Мастер-класс «Сюрприз для мам»	01.03-07.03
	Конкурс «Мы рисуем Космос». Мини-проект «Книги о космосе».	01.03-15.03
АПРЕЛЬ		
Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Конкурс-выставка рисунков ко Дню Победы.	01.04-30.04
	Акция #окнопобеды	22.04-10.05
Воспитание социальной ответственности и компетентности	Беседа «Добро не уходит на каникулы».	10.04-15.04
Воспитание экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни	Малые Олимпийские игры, посвящённые Дню здоровья.	В течение месяца
Воспитание трудолюбия, сознательного творческого отношения к образованию, труду и жизни, подготовка к сознательному выбору профессии	Выставка буклетов Дню Космонавтики посвящается «Первооткрыватели Космоса».	В течение месяца
МАЙ		
Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Акция #окнопобеды	01.05-10.05
	«Мы помним! Мы гордимся!» - шествие с георгиевской лентой и митинг-концерт, посвящённый Дню Победы.	07.05
Воспитание социальной	Игра «Безопасное движение».	23.05

ответственности и компетентности		
Воспитание нравственных чувств, убеждений, этического сознания, ценностного отношения к прекрасному, формирование основ эстетического воспитания	Конкурс рисунков «Поклонимся великим тем годам!»	02.05 09.05

Основные направления самоанализа воспитательной работы.

Самоанализ осуществляется ежегодно педагогами, реализующими данную программу.

Анализируется наличие событийно насыщенной, творческой личностно развивающей совместной деятельности детей и взрослых.

При проведении самоанализа воспитательной работы соблюдаются следующие принципы деятельности экспертов:

- уважительное отношение как к обучающимся, так и к педагогам, осуществляющим воспитательный процесс;

-соблюдение приоритета качественных показателей (содержание, разнообразие деятельности, характер общения и взаимодействия) над количественными;

-принцип развивающего характера экспертизы: анализ для дальнейшего совершенствования деятельности педагога (анализ умения ставить цели и определять задачи, планировать и осуществлять разнообразные виды и формы деятельности, анализировать результаты);

-принцип разделенной ответственности за результаты личностного развития (педагог, семья, социум).

Приложение 2.

Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

Игры с перемещениями игроков

«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 пересчёт линию финиша.

«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.

1. **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

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

«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.

«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 крут. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

«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.

«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.

«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.

«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 партнѐру 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.

«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 в отведённое время.

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 противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

Эстафета «Передал — садись». Две колонны на расстоянии 3—4 м одна от другой, расстояние между игрока ми — 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 мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встанет. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

Эстафета «Одна верхняя передача». Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мяч двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т. д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Эстафета «Две верхние передачи». Перед своими командами, которые построены в колонны на расстоянии 3 м за ограничительной линией, стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча». Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч

поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз.

Усложнённый вариант: те же действия, но с передачами мяча через сетку.

«Назад по колонне». Игроки стоят в параллельных колоннах в 3 м друг от друга. По сигналу направляющие колонн выполняют передачу мяча сверху двумя руками партерам, стоящим сзади, которые в свою очередь передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч, бежит с ним в начало колонны и выполняет то же задание и т. д. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на свое место. **Вариант.** По сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передаёт мяч за голову предпоследнему в обратном направлении и т. д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.

«Приѐм и передача мяча в движении». Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки

и т. д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

«Догони мяч». Играющие делятся на две группы по 8—10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд-вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удастся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

«Лапта волейболистов». Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая — принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на свое место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на свое место, передачи мяча прекращаются и мяч передастся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. *Правила игры.* Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

Игры с передачами мяча через сетку

«Летающий мяч». Игроки делятся на 2—3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партерам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

Эстафета «Мяч над сеткой». 2—3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партерам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и т. д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Вариант. После передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны.

Игры с подачами мяча

«Сумей принять». Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своего партнера, который принимает мяч и выполняет передачу в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

«Снайперы». Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположение на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

«Прими подачу». Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а еѐ направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполнят подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры.
Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко. При неудачной подаче противоборствующая команда тоже получает очко. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается. После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде. Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

Игры с атакующим ударом

«Бомбардиры». Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочерёдно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить свое поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли — 1 очко; если приняли — 0 очков. Когда все игроки команды выполнят атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«Удары с прицелом». Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3Х3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочерёдно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков. Методическое указание. При выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

Игры с блокированием атакующих ударов

«Кто быстрее». Игроки двух команд располагаются в колонну по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонн перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание ее рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Приложение 3.

Требования к технике безопасности

Общие требования

К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу или площадке.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об

этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

-Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

-Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

-Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

-Провести разминку.

-Тщательно проветрить спортзал.

Требования безопасности во время занятий

-Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя.

-Строго соблюдать правила проведения подвижной игры.

-Избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков

-При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

-Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

-При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

-При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

-При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

-При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

К спортивным соревнованиям допускаются учащиеся только основной медицинской группы, прошедшие дополнительно медицинский осмотр накануне соревнований и ознакомленные с мерами безопасности. Присутствие врача или медсестры на соревнованиях обязательно. Должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи. Чтобы исключить травмы, следует придерживаться следующих рекомендаций:

- соревнования проводить на спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры;

-все участники должны быть в спортивной форме;
- перед игрой необходимо снять все украшения (браслеты, серьги, кольца и др.).
Ногти на руках должны быть коротко острижены. Очки должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу;
- в процессе игры следует соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды;
-игра должна проходить на сухой площадке;
-все острые и выступающие предметы должны быть загорожены гимнастическими матами или ограждены;
-соревновательные и тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371092

Владелец Одинокова Наталья Ивановна

Действителен С 23.01.2026 по 23.01.2027