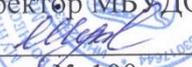


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «КАЛЕЙДОСКОП»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО ЦТ «Калейдоскоп»
от 26.05.2023 г.
Протокол № 4

Утверждаю
Директор МБУДО ЦТ «Калейдоскоп»

Шульга А.Е.
Приказ № 100 от 26.05.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 144 часа

Возрастная категория: от 9 до 16 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на основе ПФДОД

ID-номер Программы в Навигаторе: 46092

Автор-составитель:
Лагута Максим Александрович,
педагог дополнительного образования

станция Медведовская
Тимашевский район
2022 г.

Содержание

| | |
|--|-----------|
| Нормативно-правовые основания проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы | 3 |
| Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты». | 5 |
| Пояснительная записка | 5 |
| Цель и задачи программы | 10 |
| Планируемые результаты | 10 |
| Содержание программы | 12 |
| Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации». | 16 |
| Календарный учебный график | 16 |
| Условия реализации программы | 22 |
| Формы аттестации | 22 |
| Оценочные материалы | 23 |
| Методические материалы | 23 |
| Список литературы | 31 |
| Приложения | 33 |

Нормативно-правовые основания проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол».

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р).
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.
6. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 №467).
7. Краевые методические рекомендации по организации деятельности организаций дополнительного образования в летний период, 2020 г. И.А.Рыбалёва.
8. Краевые методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ и программ электронного обучения от 15 июля 2015 г.
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020 г., И.А.Рыбалёва.
10. Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра творчества «Калейдоскоп» муниципального образования Тимашевский район.
11. Положением о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра творчества «Калейдоскоп» муниципального образования Тимашевского района
12. Положение об организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Центра творчества «Калейдоскоп» муниципального образования Тимашевского района.

13. Положение о формах, периодичности и порядке контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра творчества «Калейдоскоп» муниципального образования Тимашевского района.

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».

Пояснительная записка

Волейбол (от англ. volley - удар с лёта и ball - мяч) – это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Это командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, четкости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее Программа) реализуется **в физкультурно-спортивной направленности.**

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и спортивным достижениям, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в дополнительном образовании.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся, в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить эту проблему, отчасти, призвана настоящая программа по волейболу, направленная на удовлетворение потребностей детей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности от уже существующих программ состоит в постановке образовательных задач и в построении учебного плана. Особенностью программы является её направленность не только на формирование спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия учащимся с разной физической подготовкой и физическими способностями, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Адресат программы. Возраст учащихся, участвующих в реализации программы составляет 9-16 лет.

Дети 9-11 лет обладают низкими показателями мышечной силы. Силовые, в особенности статистические, упражнения вызывают у них быстрое развитие охранительного торможения. Таким образом, возрастные особенности детей ограничивают применение силовых упражнений на тренировках. Дети этого возраста более расположены к кратковременным скоростно - силовым упражнениям. Применение статистических упражнений вызывается необходимостью поддержания правильного положения тела при выполнении упражнений. Особое значение статистические упражнения имеют для выработки и сохранения правильной осанки. К подростковому и в особенности к юношескому возрасту, вследствие относительно высокой морфологической и функциональной зрелости двигательного аппарата, создаются благоприятные возможности для развития силы. Дети младшего школьного возраста отличаются незначительной выносливостью. Однако уже к 10-летнего возраста у них повышается способность к неоднократному выполнению скоростной работы (повторный бег на короткие дистанции), а также малоинтенсивной работы (медленный бег) в течение сравнительно продолжительного времени.

В 12—13 лет - этот период развития детей характеризуется некоторой функциональной неустойчивостью и сравнительно легкой ранимостью организма. В этом возрасте происходят сложные внутренние перестройки, связанные с переходом от детства к юности. Внешне эти преобразования проявляются в резком ускорении роста тела, в некоторой дискоординации движений, довольно быстрой утомляемости, неуравновешенности, появлении новых черт характера. В ходе реализации программы «Волейбол» педагогом дополнительного образования учитываются вышеперечисленные возрастные

и психологические особенности подростков. В 14-16 лет - этот период развития детей характеризуется некоторой функциональной неустойчивостью и сравнительно легкой ранимостью организма. В этом возрасте происходят сложные внутренние перестройки, связанные с переходом от детства к юности. Внешне эти преобразования проявляются в резком ускорении роста тела, в некоторой дискоординации движений, довольно быстрой утомляемости, неуравновешенности, появлении новых черт характера. В возрасте 16 лет завершается физическое, в том числе половое, созревание организма. В психологическом плане главной особенностью данного возраста является вступление в самостоятельную жизнь, когда происходит выбор профессии, резко меняется социальная позиция. Преобладает произвольное внимание. Юноша владеет приемами переключения внимания, умением самостоятельно и правильно организовать свое внимание. Развитие внимания способствует формированию наблюдательности, которая становится целенаправленной и устойчивой. Юность характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью, реактивностью. Способы выражения эмоций становятся более гибкими и разнообразными, увеличивается продолжительность эмоциональных реакций. В юности заканчивается формирование механизмов внутреннего эмоционального торможения и способности избирательно реагировать на внешние воздействия.

В ходе реализации программы педагогом дополнительного образования учитываются вышеперечисленные возрастные и психологические особенности подростков. Наполняемость учебной группы 12-15 человек.

Набор учащихся в объединение осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей), справки от врача, что ребёнок физически здоров, вне зависимости от половой принадлежности, степени предварительной подготовки, уровня образования.

Группы разновозрастные или одновозрастные. В объединение принимаются все желающие. Программа предусматривает обучение детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными образовательными потребностями; талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. При необходимости может быть предусмотрена возможность занятий по индивидуальной образовательной траектории.

Запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>.

Уровень программы, объем и сроки.

Программа по волейболу реализуется на базовом уровне.

Программа рассчитана на 144 часа.

Практические результаты и темп освоения программы является индивидуальными показателями, так как зависят от уровня физкультурно-спортивного потенциала, то есть от природных способностей и первичной подготовки учащихся.

Форма обучения и режим занятий.

Очная форма обучения.

При реализации программы возможно использование дистанционных и (или) комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе. Так же возможно использование программы при сетевой и комбинированной формах реализации.

Занятия учебных групп проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Длительность каждого учебного занятия составляет 45 минут. Перерыв между занятиями – 10-15 минут.

В электронном обучении занятия проводятся по 30 минут, остальное время учащиеся выполняют практические задания педагога.

Особенности организации образовательного процесса.

В ходе реализации программы сочетается групповая и индивидуальная работа, работа в группах и парах.

Формы проведения занятий разнообразны: вводное, традиционное, занятие ознакомления, повторения, практическое, обобщения и контроля. Основными формами проведения занятий при реализации программы являются: групповые, теоретические и практические занятия; подвижные игры; эстафеты. Формы и методы обучения: словесные методы: обзорные беседы, обсуждение игровых моментов; наглядные методы: самостоятельный разбор тактических действий игроков, просмотр видео спортивных соревнований по волейболу. Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям. Игровой метод и соревновательный метод применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Освоение тем программы параллельное. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения

мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных волейболистов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий лично - ориентированного подхода в обучении.

Материал программы дается в трех разделах: общая физическая, специальная физическая подготовка; техническая подготовка.

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

В разделе «Техническая подготовка» и «Тактическая подготовка» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры в волейбол.

При возникновении обоснованной необходимости, например, в период режима «повышенной готовности», программа может реализовываться с использованием занятий в дистанционном режиме.

В условиях дистанционного обучения применяется электронное обучение: кейс-технологии (рассылка педагогом текстовых, аудио-, видео- и мультимедийных учебно-методических материалов для самостоятельного изучения учащимся при организации регулярных консультаций).

Занятия проходят не только в очном, но и в заочном режиме. Посредством дистанционного общения, учащиеся получают задания от педагога через приложения Телеграмм, ВКонтакте и другие. Выполнение поставленных задач проходит в домашних условиях. При разработке индивидуальных проектов и подготовке к онлайн-конкурсам, учащиеся самостоятельно изучают и подбирают необходимый материал через Интернет-ресурсы.

В дистанционной форме программа реализуется с помощью приложений Телеграмм, ВКонтакте и другие. В приложении создается группа творческого объединения, инструментарий приложения позволяет

проводить прямые трансляции с возможностями живого чата и включений учащихся занятий, с возможностью переключения трансляции на каждого из учащихся. В чат можно загружать готовые видео-работы, подключать голосовую связь для участия в опросе и обсуждения темы.

Цель программы: формирование у учащихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основами игры в волейбол.

В ходе достижения цели предполагается решение следующих основных задач:

Образовательные:

- формирование первичных знаний о технике и тактике приемов в волейболе;
- обучение игре в волейбол: ознакомление с тактическими знаниями, приемами владения мячом и игровой ситуацией;
- привитие навыков безопасного обращения и владения мячом;
- обучение регулированию своей физической нагрузки.

Личностные:

- формирование у учащихся целеустремленности, терпеливости, настойчивости, самоотверженности, коллективизм и коммуникативности;
- воспитание положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).
- формирование навыков здорового образа жизни.

Метапредметные:

- развитие координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции;
- развитие чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- развитие потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности;
- развитие навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Планируемые результаты:

Предметные результаты обеспечивают успешное обучение и отражают:

- формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.
- овладение основами вида спорта - волейбол: со специальной терминологией и ключевыми понятиями данной спортивной командной игры;
- приобретение устойчивых навыков самостоятельной, целенаправленной и содержательной деятельности по физкультурно-спортивной деятельности;
- сотрудничество в ходе участия в спортивной игре.

Предполагается, что в конце обучения учащиеся будут знать:

- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Учащиеся будут уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- вести счет;
- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре;
- играть по упрощенным правилам волейбола;
- применять полученные знания в ходе учебной игры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»:

- ответственность, самостоятельность, усидчивость, терпеливость, аккуратность;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, творческой и других видах деятельности;
- развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям);
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий, проявляющихся в познавательной и практической деятельности учащихся:

- умение анализировать собственную учебную деятельность, адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи и собственные возможности ее решения, вносить необходимые коррективы для достижения запланированных результатов;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом дополнительного образования и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников, например, в подготовке и выполнении коллективных творческих работ, взаимодействовать и работать в группе.

Учащиеся улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость; улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам.

**Содержание программы
Учебный план**

| № | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|-----------|---|------------------|-----------|------------|---|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Раздел/модуль 1. | 68 | 7 | 61 | |
| 1.1 | Введение в образовательную программу. | 2 | 1 | 1 | Входная диагностика |
| 1.2 | Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена. Правила соревнований. | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 1.3 | Общая физическая подготовка (ОФП). | 24 | 2 | 22 | Выполнение контрольных нормативов |
| 1.4 | Специальная физическая подготовка (СФП). | 24 | 2 | 22 | Выполнение контрольных нормативов |
| 1.5 | Техническая подготовка. | 16 | 1 | 15 | |
| 2. | Раздел/модуль 2. | 76 | 5 | 71 | |
| 2.1 | Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена. Правила соревнований. | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 2.2 | Общая физическая подготовка (ОФП). | 24 | 1 | 23 | Выполнение нормативов |
| 2.3 | Специальная физическая подготовка (СФП). | 22 | 1 | 21 | Выполнение нормативов по СФП |
| 2.4 | Техническая подготовка. | 20 | 1 | 19 | Выполнение упражнения по технической подготовке |
| 2.5 | Тактическая подготовка | 6 | 1 | 5 | Наблюдение |
| 2.6 | Итоговое занятие. | 2 | - | 2 | Тестирование по ОФП |
| | Итого: | 144 | 12 | 132 | |

Содержание учебного плана

1. Раздел/модуль 1

1.1. Введение в образовательную программу.

Теория: Правила поведения на занятиях. Перспективы деятельности объединения. Диагностика способностей и возможностей учащихся. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Знакомство с учащимися, игры на знакомство и сплочение детского коллектива («Мяч по кругу», «Перемена мест», «Шляпа»). Входная диагностика знаний, умений и навыков учащихся по теме программы.

Форма аттестации/контроля: Входная диагностика.

1.2. Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена. Правила соревнований.

Теория: Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование. Понятие о гигиене и санитарии.

Практика: Подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и спортивного зала к проведению занятий по волейболу.

Форма аттестации/контроля: Опрос.

1.3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: Понятие общей физической подготовки юного волейболиста. Функции общей физической подготовки. Значение общеразвивающих упражнений (ОРУ).

Практика: Освоение навыков физической подготовки. Построение. Строевые упражнения на месте (на право, налево) и в движении: интервал, дистанция. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости.

Форма аттестации/контроля: Выполнения нормативов по ОФП.

1.4. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория: Понятие «специальная физическая подготовка». Правильное положение рук и ног при выполнении технических приемов. Поведение игрока при выполнении приемов. Правила безопасного выполнения упражнений. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Освоение навыков специальной физической подготовки. Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной

выносливости. Упражнения для развития силы мышц, участвующих в выполнении приема и передач мяча. Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении подач мяча. Подвижные игры и эстафеты.

Форма аттестации/контроля: Выполнения нормативов по СФП.

1.5. Техническая подготовка.

Теория: Понятие «техническая подготовка волейболиста». Функции технической подготовки.

Практика: Действия без мяча. Перемещения и стойки: стойка волейболиста в сочетании с перемещениями; стойка игрока при верхней передаче; стойка игрока при нижней передаче и приёме; перемещения в стойке волейболиста приставными шагами (правым, левым боком, спиной вперёд, лицом вперёд), сочетание способов перемещения (бег, остановки, повороты, прыжки). Действия с мячом. Передачи волейбольного мяча: Приём мяча: снизу двумя руками; сверху двумя руками; приём мяча отражённого сеткой; приём после перемещения. Эстафеты с элементами волейбола: «Поймай и передай», «мяч капитану», «мяч в обруче», «попади в щит», «пионербол».

Форма аттестации/контроля: Выполнения нормативов по технической подготовке.

2. Раздел/модуль 2

2.1. Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.

Правила соревнований.

Теория: Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование. Понятие о гигиене и санитарии.

Практика: Подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и спортивного зала к проведению занятий по волейболу.

Форма аттестации/контроля: Опрос.

2.2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: Повторение Понятия общей физической подготовки юного волейболиста. Функции общей физической подготовки. Значение общеразвивающих упражнений (ОРУ).

Практика: Построение. Строевые упражнения на месте (на право, налево) и в движении: интервал, дистанция. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости.

Форма аттестации/контроля: Выполнения нормативов по ОФП.

2.3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория: Понятие «специальная физическая подготовка». Правильное положение рук и ног при выполнении технических приемов. Поведение игрока при выполнении приемов. Правила безопасного выполнения упражнений. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Освоение навыков специальной физической подготовки. Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития силы мышц, участвующих в выполнении приема и передач мяча. Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении подач мяча. Подвижные игры и эстафеты.

Форма аттестации/контроля: Выполнения нормативов по СФП.

2.4. Техническая подготовка.

Теория: Понятие «техническая подготовка волейболиста». Функции технической подготовки.

Практика: Действия без мяча. Перемещения и стойки: стойка волейболиста в сочетании с перемещениями; стойка игрока при верхней передаче; стойка игрока при нижней передаче и приёме; перемещения в стойке волейболиста приставными шагами (правым, левым боком, спиной вперёд, лицом вперёд), сочетание способов перемещения (бег, остановки, повороты, прыжки). Действия с мячом. Передачи волейбольного мяча: Приём мяча: снизу двумя руками; сверху двумя руками; приём мяча отражённого сеткой; приём после перемещения. Эстафеты с элементами волейбола: «Поймай и передай», «мяч капитану», «мяч в обруче», «попади в щит», «пионербол».

Форма аттестации/контроля: Выполнения нормативов по технической подготовке.

2.5. Тактическая подготовка.

Теория: Понятие «тактическая подготовка волейболиста». Функции тактической подготовки.

Практика: Обучение учащихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Тактика подач. Тактика приёмов и передач.

Форма аттестации/контроля: Выполнения нормативов по тактической подготовке.

2.6. Итоговое занятие.

Практика: Проведение итоговой диагностики результатов освоения программы. Двухсторонняя игра.

Форма аттестации/контроля: Итоговая аттестация.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

Календарный учебный график составляется ежегодно в соответствии с учебным планом для каждой учебной группы. Предусматривается также обучение с отдельными учащимися по индивидуальной образовательной траектории.

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных часов всего – 144 ч., из них: теоретических – 12 ч.; практических – 132 ч.

Календарный учебный график программы

| № п/п | Дата | | Тема занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Форма контроля |
|-------|------|------|--|--------------|------------------------------|--|
| | План | Факт | | | | |
| | | | 1. Раздел/модуль 1 | 68 | | |
| 1. | | | 1.1.Введение в образовательную программу. | 2 | Беседа с элементами практики | Входная диагностика |
| 2. | | | 1.2.Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена. Правила соревнований. | 2 | Беседа | Опрос |
| | | | 1.3. Общая физическая подготовка (ОФП). | 24 | | |
| 3. | | | Понятие общая физическая подготовка юного волейболиста. | 2 | Беседа с элементами практики | Опрос |
| 4. | | | Строевые команды на месте и в движении. Построение, повороты, перестроение. | 2 | Практикум | Текущий контроль (наблюдение и анализ практической работы) |
| 5. | | | ОРУ на месте и в движении. | 2 | Практикум | |
| 6. | | | Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на | 2 | Практикум | |

| | | | | | | |
|-----|--|--|---|-----------|------------------------------|--|
| | | | формирование правильной осанки. | | | |
| 7. | | | Эстафеты. | 2 | Практикум | |
| 8. | | | Упражнения для развития силы. | 2 | Практикум | |
| 9. | | | Упражнения для развития гибкости. | 2 | Практикум | |
| 10. | | | Упражнения для развития ловкости. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение |
| 11. | | | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение |
| 12. | | | Упражнения для развития быстроты. | 2 | Практическое занятие | |
| 13. | | | Упражнения типа «полоса препятствий». | 2 | Практическое занятие | Текущий контроль (наблюдение и анализ практической работы) |
| 14. | | | Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой. | 2 | Практическое занятие | |
| | | | 1.4.Специальная физическая подготовка (СФП). | 24 | | |
| 15. | | | Понятие специальная физическая подготовка. Функции СФП. | 2 | Беседа с элементами практики | Опрос |
| 16. | | | Быстрый рывок с места и быстрота ответных действий. | 2 | Практическое занятие | Текущий контроль (наблюдение и анализ практической работы) |
| 17. | | | Развитие силы мышц, участвующих в выполнении приема и передач мяча. | 2 | Практическое занятие | |
| 18. | | | Упражнения для развития игровой ловкости. | 2 | Практическое занятие | |
| 19. | | | Развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении подачи мяча. | 2 | Практическое занятие | |

| | | | | | |
|-----|--|--|-----------|----------------------|--|
| 20. | | Упражнения для развития гибкости. | 2 | Практическое занятие | |
| 21. | | Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. | 2 | Практическое занятие | |
| 22. | | Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. | 2 | Практическое занятие | |
| 23. | | Многократные повторения упражнений в беге, прыжках. | 2 | Практическое занятие | |
| 24. | | Броски мяча волейбольного мяча. | 2 | Практическое занятие | Нормативы по СФП |
| 25. | | Подвижные игры и эстафеты. | 2 | Практикум | |
| | | 1.5.Техническая подготовка. | 16 | | |
| 26. | | Базовые элементы стойки волейболиста и перемещения. | 2 | Практическое занятие | Текущий контроль (наблюдение и анализ практической работы) |
| 27. | | Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. | 2 | Практикум | |
| 28. | | Передача мяча сверху, снизу, из-за головы. | 2 | Практическое занятие | |
| 29. | | Базовые элементы верхней передачи. | 2 | Практическое занятие | |
| 30. | | Базовые элементы нижней передачи. | 2 | Практическое занятие | |
| 31. | | Базовые элементы нижней подачи. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение |
| 32. | | Базовые элементы верхней подачи. | 2 | Практическое занятие | |
| 33. | | Базовые элементы нападающего удара. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение |

| | | | | | |
|-----|--|--|-----------|------------------------------|--|
| 34. | | Эстафеты с элементами волейбола. | 2 | Практическое занятие | |
| | | 2. Раздел/модуль 2. | 76 | | |
| 35. | | 2.1. Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена. Правила соревнований. | 2 | Беседа | Опрос |
| | | 2.2. Общая физическая подготовка (ОФП). | 24 | | |
| 36. | | Понятие о физической подготовке юного волейболиста. | 2 | Беседа с элементами практики | |
| 37. | | Строевые команды на месте и в движении. Построение, повороты, перестроение. | 2 | Практикум | Текущий контроль (наблюдение и анализ практической работы) |
| 38. | | ОРУ на месте и в движении. | 2 | Практикум | |
| 39. | | Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки. | 2 | Практикум | Наблюдение |
| 40. | | Эстафеты. | 2 | Практикум | |
| 41. | | Упражнения для развития силы. | 2 | Практикум | Наблюдение |
| 42. | | Упражнения для развития гибкости. | 2 | Практикум | |
| 43. | | Упражнения для развития ловкости. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение |
| 44. | | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | 2 | Практическое занятие | |
| 45. | | Упражнения для развития быстроты | 2 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| 46. | | Упражнения типа | 2 | Практическое | (наблюдение и |

| | | | | | | |
|-----|--|--|---|-----------|----------------------|--|
| | | | «полоса препятствий». | | занятие | анализ практической работы) |
| 47. | | | Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой. | 2 | Практическое занятие | |
| | | | 2.3.Специальная физическая подготовка (СФП). | 22 | | |
| 48. | | | Развитие силы мышц, участвующих в выполнении приема и передач мяча. | 2 | Практическое занятие | |
| 49. | | | Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение |
| 50. | | | Быстрый рывок с места и быстрота ответных действий. | 2 | Практическое занятие | Текущий контроль (наблюдение и анализ практической работы) |
| 51. | | | Упражнения для развития игровой ловкости. | 2 | Практическое занятие | |
| 52. | | | Развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении подачи мяча. | 2 | Практическое занятие | |
| 53. | | | Упражнения для развития гибкости. | 2 | Практическое занятие | |
| 54. | | | Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение |
| 55. | | | Многократные повторения упражнений в беге, прыжках. | 2 | Практическое занятие | |
| 56. | | | Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология. | 2 | Практическое занятие | |

| | | | | | |
|-----|--|---|-----------|-------------------------------|--|
| 57. | | Двухсторонние игры соревновательного характера. | 2 | Практическое занятие | |
| 58. | | Подвижные игры и эстафеты. | 2 | Практикум | Наблюдение |
| | | 2.4.Техническая подготовка. | 20 | | |
| 59. | | Элементы стойки волейболиста и перемещения. | 2 | Практическое занятие | Текущий контроль (наблюдение и анализ практической работы) |
| 60. | | Передача мяча сверху, снизу, из-за головы. | 2 | Практикум | |
| 61. | | Элементы верхней и нижней передачи. | 2 | Практическое занятие | |
| 62. | | Элементы нижней подачи. | 2 | Практическое занятие | |
| 63. | | Элементы верхней подачи. | 2 | Практическое занятие | |
| 64. | | Элементы нападающего удара. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение |
| 65. | | Элементы блока. | 2 | Практическое занятие | |
| 66. | | Игры, эстафеты. Двухсторонние игры соревновательного характера. | 2 | Практическое занятие | Наблюдение |
| 67. | | Эстафеты с элементами волейбола. | 2 | Практикум | Наблюдение |
| 68. | | Учебная игра. | 2 | Практикум | Наблюдение |
| | | 2.5.Тактическая подготовка. | 6 | | |
| 69. | | Понятие «тактическая подготовка». Тактика подач. | 2 | Беседа с элементами практики. | Опрос |
| 70. | | Тактика передач и приема мяча. | 2 | Беседа с элементами практики. | |
| 71. | | Тактические действия в нападении и защите. | 2 | Практикум | Наблюдение |

| | | | | | |
|-----|--|-------------------------------|------------|----------------------|---------------------|
| 72. | | 2.6. Итоговое занятие. | 2 | Практическое занятие | Итоговая аттестация |
| | | Итого: | 144 | | |

Условия реализации программы.

Для эффективной работы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе необходимо иметь:

- спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи -15-20 штук;
- набивные мячи - на каждого учащегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося;
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук.

Каждый учащийся допускается к занятиям в спортивной одежде и в спортивной обуви.

Информационное обеспечение:

Интернет – ресурсы, видеоматериалы.

Кадровое обеспечение: Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование (или курсовую переподготовку), обладающий знаниями в предметной области, имеющий практические навыки, знающий специфику учреждения и владеющий ИКТ.

Формы аттестации.

Методы отслеживания результативности в объединении: педагогическое наблюдение; педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, выполнения учащимися контрольных нормативов по ОФП и СФП, педагогический мониторинг.

Указанные способы отслеживания результативности могут использоваться как средство:

- *Начальной или входной диагностики.* Проводится с целью определения уровня развития учащегося.

- *Текущий контроль* – наблюдение и анализ практической работы.

- *Итоговой диагностики* – с целью определения изменения уровня развития учащихся, их творческих способностей (на конец срока реализации программы).

Формы подведения итогов реализации программы по волейболу: педагогические наблюдения; открытые занятия с последующим обоснованием; итоговое занятие.

Итоговая аттестация учащихся - неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить результат освоения

программы по волейболу, а также реальную результативность совместной физкультурно-спортивной деятельности. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает тестирование по теоретическим вопросам, и выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки. Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

Быстрота передвижения оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*

Динамическая сила оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», учащийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

Для оценки *прыгучести* на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

Оценочные материалы.

Перечень диагностических материалов, используемых в работе: «Итоговая аттестация». (Приложение 1), «Кроссворд «Волейбол» (Приложение 2), «Теоретические задания на знание техники и тактики игры в волейбол» (Приложение 3).

Методические материалы.

В начале обучения важно добиться согласованности в работе звеньев тела. При дальнейшем обучении условия выполнения приемов усложняются путем изменения исходных положений, после предварительного перемещения, увеличение площади действия, создание простейших игровых ситуаций, введение некоторых сбивающих факторов. Процесс овладения техникой игры в волейбол подчиняется закономерностям формирования двигательных навыков.

При формировании двигательного навыка различают фазы, следующие в определенном порядке друг за другом.

Ознакомление с разучиваемым приемом.

1. Показ приема. Его дополняют демонстрацией наглядных пособий (кинограмм, циклограмм, схем и т. п.).

2. Объяснение. Оно должно быть кратким, образным. Обычно показ чередуют с объяснением. Возможны пробные попытки учащихся выполнить технический прием.

Создается первое представление о двигательном действии и формируется первоначальное умение (этап начального разучивания). Сначала упражнение выполняется неверно и лишь приблизительно похоже на конечный вариант.

Выполнение сопровождается излишними мышечными усилиями и значительным повышением обмена веществ. Здесь отмечается генерализация возбуждения центральной нервной системы (ЦНС). Недостаточное совершенство координации в работе мышц приводит к скованности движений.

Методическая задача и приемы обучения — овладеть основами техники и общим ритмом действия (внимание устраниению ненужных движений и лишнего мышечного напряжения). Обучение сконцентрировано по времени, ибо длительные перерывы между занятиями снижают его действенность. Изучение сложного технического приема (например, нападающего удара) целесообразно по частям, а более простых — в целом. Используются словесные, акустические, зрительные способы передачи информации.

Изучение приема в упрощенных условиях.

1. Метод целостного обучения. Целостное разучивание технического приема создает более полное представление об изучаемом действии и прочную логическую основу для формирования двигательного навыка.

2. Расчлененный метод. Технический прием делят на фазы или части, выделяя при этом главное звено или то, что труднее всего дается учащимся. Не следует долго задерживаться на изучении отдельных частей приема. Учащиеся, по возможности, быстрее подводят к выполнению движения в целом. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему. Формируется умение совершенного выполнения двигательного действия (этап углубленного разучивания). Двигательные ощущения становятся более четкими. Появляется возможность уточнить движения. В коре больших полушарий происходит концентрация нервных процессов с развитием внутреннего торможения.

Методическая задача и приемы обучения — детальное изучение двигательного действия с исправлением выявленных ошибок. Число повторений в одном занятии повышено. Перерыв между занятиями в 2-3 дня не снижает эффективности в обучении.

Используются методы обучения, которые опираются на двигательное восприятие (словесный, наглядный, сопряженного воздействия, идеомоторный).

Изучение приема в усложненных условиях.

- Повторный метод. Только многократное повторение способствует становлению и закреплению навыков и знаний, стабильности и надежности техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.

- Усложнение и затруднение заданий (введение нескольких мячей, увеличение числа действий в единицу времени, предельная скорость выполнения, быстрые переключения и т. п.).

- Выполнение технических приемов на фоне утомления (в конце занятий с определенным заданием, после интенсивных упражнений).

- Выполнение упражнений в условиях единоборства с сопротивлением.

- Игровой метод.

В процессе обучения игры в волейбол используются следующие методы: словесный (вербальный), наглядный (визуальный), словесно-наглядный, целостный (основной), расчленённый, метод сопряженных воздействий, метод срочной информации, метод двигательной информации, соревновательный и игровой методы.

Наступает стабилизация и автоматизация действия (этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного навыка). При выполнении действия не требуется сосредоточения внимания. Движение устойчиво к сбивающим факторам и не поддается внешнему торможению.

Методическая задача и приемы воздействия — дальнейшее совершенствование технических деталей двигательного действия, доводя его до автоматизма; достижение варибельного навыка (гибкого, подвижного), не поддающегося влиянию помех (шум, свет и др.). Совершенствование мастерства должно происходить в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена. Применяются словесный, наглядный, сопряженный, идеомоторный методы тренировки, технические средства с многократным повторением упражнений в стандартных и изменяющихся условиях при максимальном напряжении мышечных и волевых усилий.

Подростковый возраст, на который рассчитана программа, считается переходным и является важным этапом в развитии мировоззрения и нравственности учащихся.

В системе дополнительного образования создана та самая атмосфера комфортности и уюта - «ситуация успеха» по Выготскому, партнёрские отношения между педагогом и учащимися, которая помогает подростку «раскрыться», найти себя. Во многом успех подростка зависит от умения педагога организовать занятия и найти индивидуальный подход к каждому. Поэтому всё обучение строится на основе личностно-ориентированного подхода с использованием *технологий личностно-ориентированного обучения*, которые ставят в центр личность подростка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий её развития, реализации её природного потенциала.

Используя *технологию сотрудничества* (Амонашвили Ш.А.) педагог и учащийся совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки полученным спортивным результатам по пулевой стрельбе.

Технология *свободного воспитания* (А. Маслоу, К.Роджерс, Сухомлинский В.А.) предоставляет подростку свободу выбора и самостоятельности. Осуществляя выбор, он (подросток) наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия.

Используются игровые педагогические технологии, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия по волейболу. Подготовительная часть. Средства подготовительной части занятия: строевые упражнения; упражнения на внимание; различные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения; ранее изученные упражнения из техники волейбола. Основная часть. Средства основной части занятия: подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения; подвижные игры; учебные и двусторонние игры в волейбол.

Подготовительная часть занятия по волейболу – (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вработывание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

- Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);

на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе.

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

- Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

- Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

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

Основная часть. В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;

- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

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

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

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учётом возраста занимающихся и специфики волейбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач учебного занятия можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические, акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола ещё незначительна.

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные учащимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятия заканчивают подвижной игрой, баскетболом или ручным мячом.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи её непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигнал и т.д.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приёмам волейбола и создаёт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Техническая подготовка – процесс обучения и совершенствования техники движений и действий, являющихся средствами ведения спортивной борьбы (технических приёмов). Общей задачей является овладение техникой волейбола, в процессе которого игрок познаёт биомеханические закономерности движений и действий, осваивает на практике соответствующие двигательные навыки, доводя их до возможно большей степени совершенства. Высокие спортивные результаты могут быть показаны только на основе всесторонней технической подготовленности волейболиста, определяющей уровень тактического мастерства команды.

Успешное овладение техникой каждого приёма и его способов определяется индивидуальными особенностями игрока, разнообразием его двигательных навыков и последовательностью изучения элементов.

В волейболе технику составляют приёмы и способы, необходимые для ведения игры. Для понимания техники игры как комплекса приёмов и способов существует классификация техники.

Следует рассматривать не только технику как комплекс приёмов, но и каждый отдельный технический приём как систему – единое целое, состоящее из связанных и взаимодействующих частей или фаз движений.

Техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техническими приёмами игры и обеспечивающих надёжность игровых действий волейболистов.

Совершенное овладение техникой игры – одна из центральных задач подготовки волейболистов.

Главная цель тактической подготовки – научить учащихся выполнять технические приёмы, сообразуясь с обстановкой спортивной борьбы.

Тактика состоит из средств и способов ведения игры, которые рассматриваются в тесной связи с конкретными задачами, возникающие в процессе соревнования. Одной из главных задач тактической подготовки является моделирование соревнований с предстоящим соперником с учётом его сильных и слабых сторон и распределение обязанностей в своей и команде соперника, таким образом, как это может произойти в самой игре.

Важное место в тактике занимают индивидуальные и командные тактические действия. Первые связаны с предугадыванием игровой обстановки, выбором места на площадке и выполнением спортивной техники. Вторые связаны с применением тактических комбинаций и системы игры. Основное внимание уделяется развитию у учащихся быстроты реакции, быстроты ответных действий, наблюдательности, сообразительности и других качеств и способностей, обуславливающих успешное овладение тактическими действиями. Кроме того, дети изучают индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Календарные учебные графики могут корректироваться педагогом в процессе учебного года в связи с погодными условиями и эпидокружением в Краснодарском крае.

Методика проведения очных занятий предусматривает теоретическую подачу материала и практическую работу, а в заочных занятиях дистанционную через интернет общение с педагогом.

В процессе реализации программы используются следующие методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный, поисковый, проблемный;
- креативный через интернет ресурсы: Телеграмм, ВКонтакте, с обсуждением на коллективных видео-конференциях;
- видео мастер-класс, форумы, дискуссии;
- видео-консультирование, в том числе, очный или дистанционный прием итогового теста;
- дистанционные конкурсы, фестивали, выставки мастер-классы;
- электронные экскурсии, телеконференции.

Профориентационная работа.

Большое внимание в программе уделяется формированию современных профессиональных компетенций, определенных в соответствии с «Атласом новых профессий», среди которых:

- системное мышление;
- управление проектами;
- навыки спортивной игры в волейбол;
- экологическое мышление;
- межотраслевая коммуникация;
- и многое другое.

В процессе обучения по программе учащиеся знакомятся с профессиями, создают личную молекулу профессионального успеха, в рамках организованной проектно-исследовательской деятельности, направленной на решение кейсов от представителей реального сектора экономики и общественности.

Воспитательная работа. Воспитание – это целенаправленное управление процессом становления личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией учащихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Педагог решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста учащихся и взаимоотношений внутри учебной группы, учитывая при этом индивидуальные особенности каждого учащегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации творческого потенциала ребенка, обеспечение активной социальной адаптации, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по преодолению собственных проблем.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебных занятий, так и в процессе подготовки и участия детей в массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины. В работе с учащимися применяется широкий круг средств и методов воспитания:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Воспитательная работа в рамках образовательного процесса осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы.

План воспитательной работы

| Месяц | Мероприятие |
|----------|--|
| Сентябрь | Спортивное мероприятие, посвященное Всемирному дню туризма. |
| | Профориентационное занятие «Я выбираю профессию». |
| | Участие в «Неделе безопасности на дорогах». |
| Октябрь | Поход по окрестностям станицы Медведовской. |
| | Брейн-ринг «Все профессии важны, все профессии нужны». |
| Ноябрь | Мероприятие, посвященное Дню матери. |
| | Конкурсная программа «Путешествие в мир профессий». |
| | Участие в акции «День энергосбережения». |
| Декабрь | Тематическое занятие «Я гражданин России». |
| | Фотоконкурс «Профессии моих родителей». |
| Январь | Спортивные мероприятия «Молодежь за здоровый образ жизни» |
| | Акция «Блокадный хлеб». |
| Февраль | Спортивное мероприятие «Быстрее, выше, сильнее». |
| | Участие в мероприятиях месячника военно-патриотического воспитания. |
| Март | Участие в краевой акции «Физическая культура и спорт – альтернатива пагубным привычкам». |
| | Конкурс рисунков «Моя мама профессионал». |
| Апрель | День Победы: акция «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», «Окна Победы». |
| Май | Анкетирование учащихся на выявление профессиональной направленности «Я выбираю профессию». |
| | Игра-квест «Дорогами Победы». |

Список литературы, рекомендуемой для педагога

Основная литература

1. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 144 с.
2. Беляев, А.В., Булыкина, Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 184 с.
3. Беляев, А.В., Савин, М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. – М., 2019. – 368 с.
4. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М., 2018. – 192 с.
5. Платонов, В. Моя профессия – игра. Книга тренера. – СПб. Издательство «Русско – Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2019. – 280 с.
6. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М – М., 2020. – 520 с.
7. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М – М., 2019. – 400 с.
8. Шнейдер, В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. – М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2020. – 56 с

Дополнительная литература

1. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. – М.: ТВТ Дивизион, 2019.
2. Железняк Ю.Д. Портнов Ю.М., Савин В.П.; Спортивные игры.- М.: Академия, 2018.
3. Ивойлова, А.В. Волейбол для всех.- М.: Физкультура и спорт, 2020.
4. Ивойлов, А.В. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: ФиС, 2019.
5. Ковалёв, В.Д., Голомазов В.А., Кераминас С.А.; Спортивные игры - М.: Просвещение, 2019.
6. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. - М.: ТВТ Дивизион, 2020.
7. Кунянский, В.А. Волейбол: о некоторых аспектах игры и судейства. – М.: ТВТ Дивизион, 2021.
8. Макгаун, К. Наука обучения волейболу. Чемпейн, Иллинойс: - Хьюман Кайнетикс, 2019.

Интернет-ресурсы

1. [http://www.fizkulturavshkole.ru/;](http://www.fizkulturavshkole.ru/)
2. [http://fizkultura-na5.ru/;](http://fizkultura-na5.ru/)
3. <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-4.vzryvnoj-sily-nog.html;>
5. <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-6.vzryvnoj-sily-nog.html;>

7.<http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php>

Список литературы, рекомендуемой для учащихся

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.- М, ФиС. 2019.144 с.
- 2.Клещев, Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2020.
- 3.Фурманов, А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. - М.: Физкультура и спорт. 2018.

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация учащихся физкультурно-спортивного объединения по волейболу МБУДО ЦТ «Калейдоскоп» - неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить результат освоения учащимися программы по данному виду спорта.

Цель – определение качества обученности учащихся по программе «Волейбол» базового уровня.

Задачи:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся по программе «Волейбол»;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков учащихся;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов качества обученности учащихся по программе «Волейбол»;
- внесение необходимых корректив в методику обучения по программе «Волейбол».

Высокий уровень оценки получает работа учащегося, который владеет техникой игры в волейбол, освоил учебную программу.

Средний уровень оценки получает ученик, который по всем разделам программы хорошо справляется с работой.

Низкий уровень или ниже среднего получает учащийся, который слабо справился с поставленными задачами в процессе обучения.

Общие критерии, по которым оценивается результат: владение знаниями по программе; активность; умение работать самостоятельно и в коллективе; владение техникой и тактикой игры в волейбол.

В программе используются следующие формы подведения итогов:

1. Педагогическое наблюдение.
2. Проведение итогового занятия.

Подготовка и проведение исследования.

Промежуточная и итоговая аттестация предполагает выявление уровня теоретической и практической подготовки учащихся объединения.

Уровень теоретической подготовки выявляется с помощью тестирования на знание терминологии волейбола, правил участия в игре. Учащемуся предлагается выполнить тест, включающий 4 вопроса теоретического характера.

Уровень практической подготовки выявляется в ходе двухсторонней игры по упрощённым правилам.

Обработка данных.

Уровень теоретической подготовки. Каждый правильный ответ на вопрос оценивается 1-5 баллов.

| Показатели (оцениваемые) | Степень выраженности оцениваемого качества | Оценка в |
|-----------------------------|--|-------------|
|-----------------------------|--|-------------|

| параметры) | | баллах |
|---|--|--------|
| Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы. Владение специальной терминологией. | <ul style="list-style-type: none"> - не может ответить ни на один из поставленных вопросов; - полностью не усвоил материал. | 1 |
| | <ul style="list-style-type: none"> - не усвоил и не раскрыл основное содержание материала; - не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов; - имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов и задач по образцу; - при ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи педагога. | 2 |
| | <ul style="list-style-type: none"> - усвоил основное содержание учебного материала, имеет пробелы в усвоении материала, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; - показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки; - допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие; - при ответе (на один вопрос) допускает одну-две ошибки, которые не может исправить. | 3 |
| | <ul style="list-style-type: none"> - показывает знания изученного программного материала. Даёт полный и правильный ответ на основе изученных теорий; - допускает незначительные ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, при определении понятий даёт неполные ответы, допускает небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях из наблюдений и опытов; - при ответе (на один вопрос) допускает одну негрубую ошибку; | 4 |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>- в основном усвоил учебный материал; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы педагога.</p> | |
| | <p>- показывает глубокое и полное знание и понимание всего объёма изученного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей;</p> <p>- умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала;</p> <p>- самостоятельно, уверенно и безошибочно применяет полученные знания в решении проблем на творческом уровне; допускает не более одного недочёта, который легко исправляет по требованию педагога.</p> | 5 |

Подсчитывается общее количество баллов и выводится среднее арифметическое значение, которое оценивается следующим образом:

- высокий уровень теоретической подготовки – 4,5-5 баллов;
- средний уровень – 3-4,4 баллов;
- низкий уровень – 1-2,9 балла.

Уровень практической подготовки. Каждому учащемуся необходимо принять участие в двухсторонней игре по упрощенным правилам.

Каждый учащийся должен научиться в равной степени точно бросать волейбольный мяч, отбивать с места и в движении, стремительно реагировать на атаку, делать подачу и цепко защищаться. Учитывается уровень освоения основ техники волейбола.

Результаты итоговой аттестации фиксируются в «Протоколе итоговой аттестации учащихся», который является документом отчетности.

Вопросы и задания итоговой аттестации

I. Теоретические вопросы.

1. Сколько человек в одной команде могут одновременно находиться на площадке?

- 5;
- 6;
- 7.

2. Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру называется?

- Передача;
- Прием;
- Подача;
- Бросок.

2. Какой термин относится к волейболу?

- Фол;
- Угловой;
- Пенальти;
- Блок.

3. В волейболе при блокировании переносить руки на сторону соперника:

- Можно;
- Нельзя;
- можно при условии, что это не мешает игре соперника.

5. Волейбол с английского означает ...

- летающий мяч;
- через сетку мяч;
- рука-мяч;
- сетка-мяч.

6. До сколько очков играется волейбольная партия?

- 22;
- 25;
- 20;
- 16.

7. При подаче мяча, сколько максимум касаний может сделать принимающая мяч команда?

- 3;
- 4;
- 5;
- 2.

8. Размер волейбольной площадки:

- 9x18
- 8x18
- 9x16

9. Высота мужской волейбольной сетки:

- 2,43
- 2,40
- 2,50

10. Высота женской волейбольной сетки:

- 2,24
- 2,20
- 2,27

| № | Упражнение | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет |
|----|--------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1. | Бег 30 м. (сек) | 4,9 | 4,7 | 4,6 | 4,4 | 4,3 |
| 2. | Прыжок в длину с/м (см) | 150 | 170 | 190 | 195 | 210 |
| 3. | Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м | 5,30 | 5,0 | 5,0 | 4,50 | 4,50 |

Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Тестирование проводится в спортивном зале. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

Прыжок в длину с места. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая попытка. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

Бег 500 м, 1000 м испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

| № | Упражнение | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет |
|----|---|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1. | Челночный бег 5х6 м. (сек) | 11 | 10,8 | 10,6 | 10,3 | 10,3 |
| 2. | Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см) | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 |

«Челночный» бег 5х6 м. «Челночный» бег, передвижение приставными шагами.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

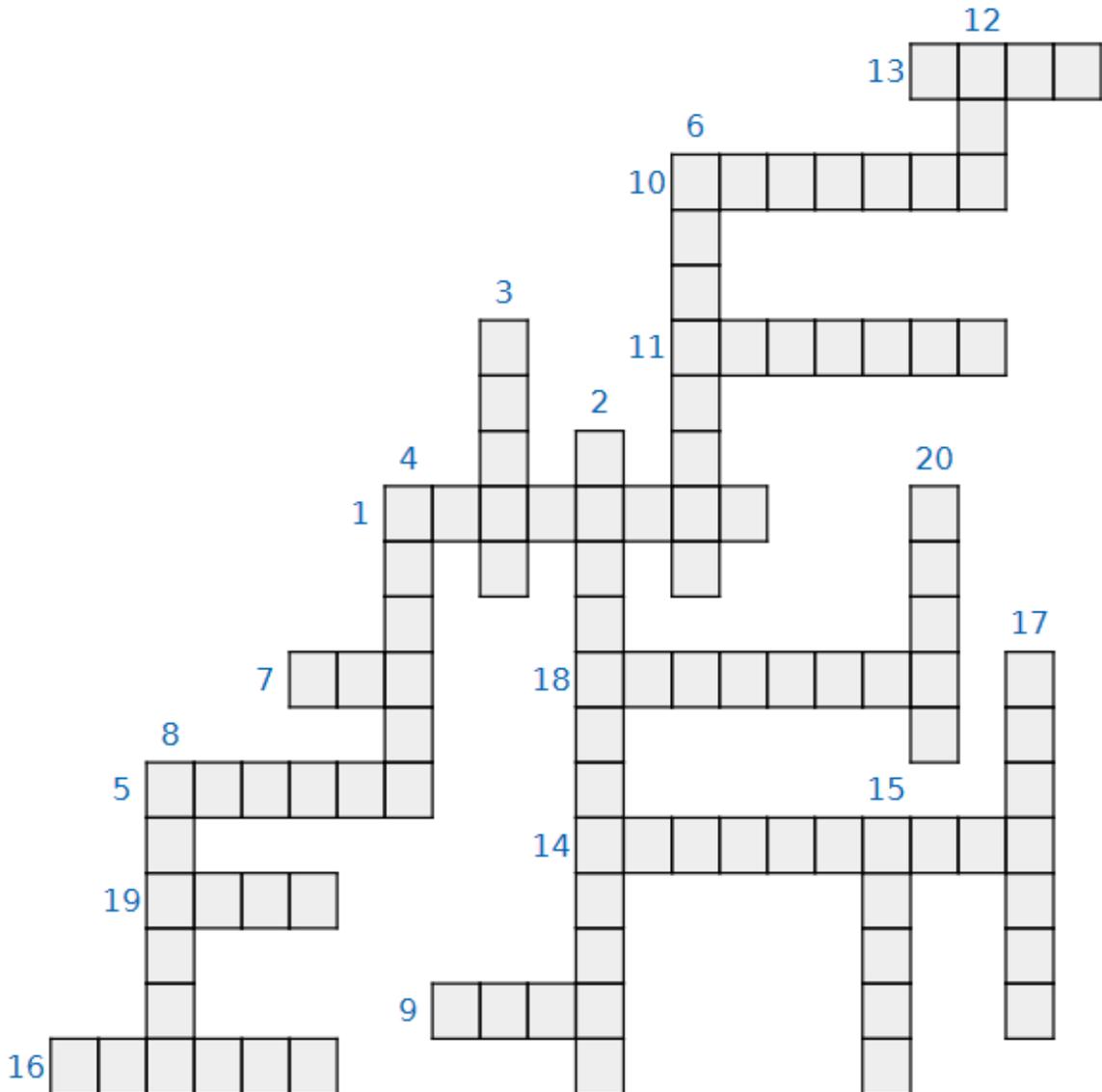
2. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать

мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча)*. Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

4. *Командные действия в защите*. Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

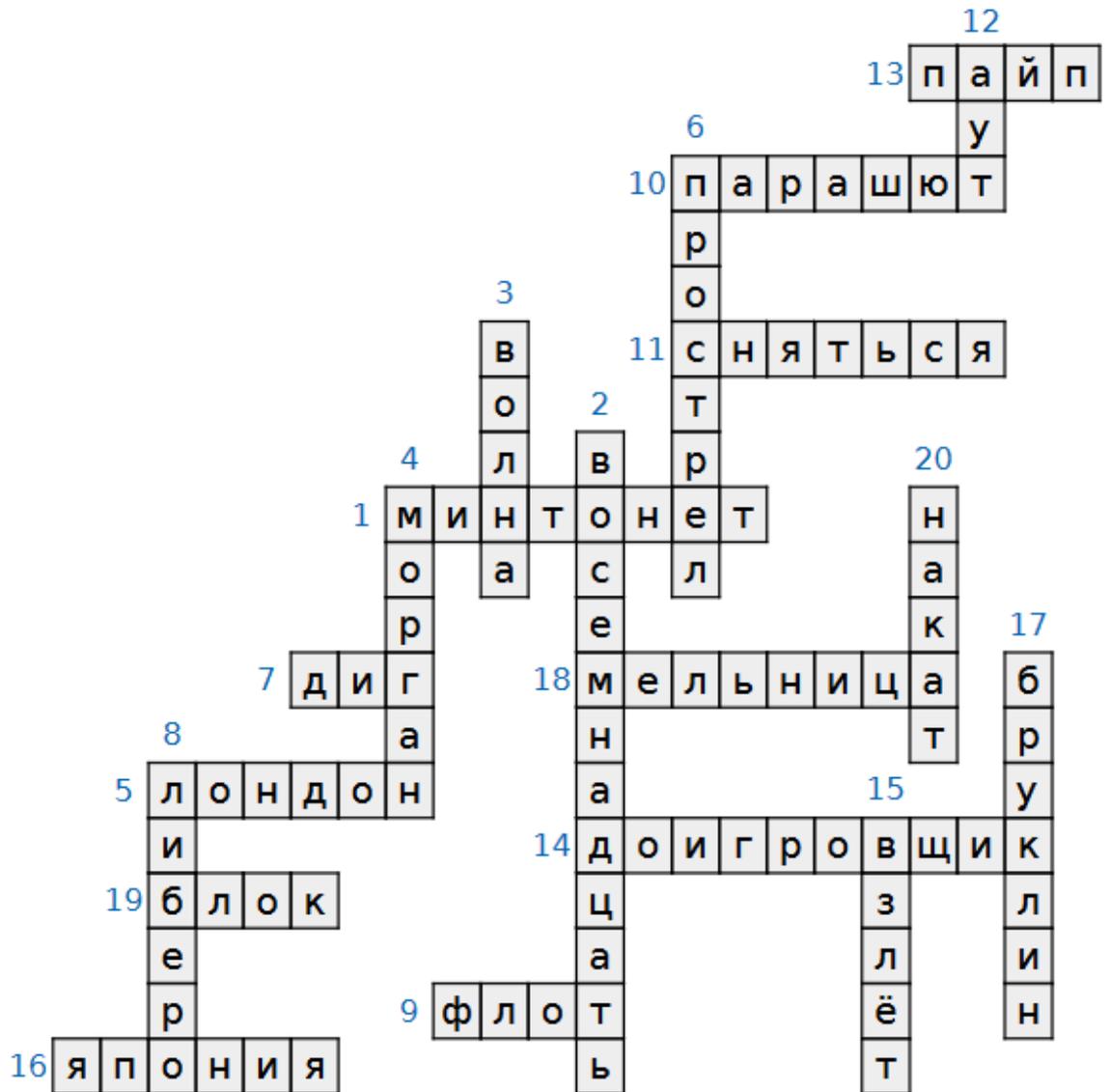
Кроссворд «Волейбол»



1. В 1895 году придумали новую игру волейбол, только носила игра другое _____ название. Какое?
2. Какая длина площадки в волейболе? _____ метров.
3. Атакующая комбинация, при которой несколько нападающих (двое) делают взлет по параллельной траектории, а удар наносит игрок второго темпа.
4. Кто является основателем волейбола?
5. Название города, в котором на Олимпийских играх 2012 году в волейболе взяла золото российская мужская сборная.
6. Как называется быстрый низкий пас?
7. _____ защитный удар, выполняемый в броске, поднимающий мяч вверх ударом тыльной стороной ладони.
8. _____ это специальный игрок в составе команды, выполняющий только _____ защитные функции.

9. Поддача сверху, при которой мяч летит по плоской труднопредсказуемой траектории.
10. Как называется пас, удар или поддача, в результате чего мяч летит по высокой дуге?
11. Выиграть очко с первого розыгрыша после подачи соперника.
12. Перелет за черту, ограничивающую поле игры называется _____.
13. Как называется комбинация, суть которой: в момент, когда мяч прилетает к связующему игроку, нападающий, находящийся в третьем номере, взлетает для _____ выполнения атаки первым темпом?
14. _____ это игроки передней линии в четвертой и второй зоне (игроки _____ второго темпа).
15. Прыжок нападающего до момента его касания мяча.
16. Страна, которая была организатором Олимпийских игр в 1964 году.
17. В 1922 году проводились первые общенациональные соревнования. В каком городе?
18. Обманный удар, при котором игрок дает понять, что нанесет удар одной рукой, а потом резко меняет руку.
19. Защитный прием, который применяется для преграждения пути мячу, идущему от соперника.
20. _____ это нападающий удар небольшой силы, который выполняется кистью.

Ответы на кроссворд:



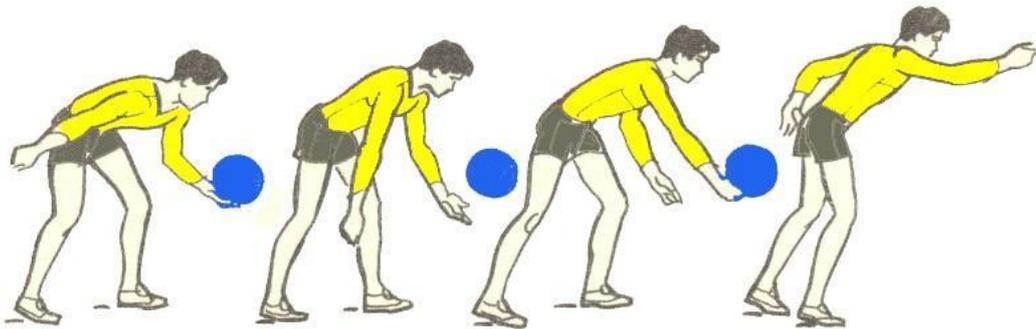
Приложение 3**Тесты по технике и тактике игры в волейбол.**

Карточка №1. Собрать пазлы по картинке и назвать технические действия выполняемые игроками.



Карточка – задания № 3. Перечислить тактические действия игроков в игре, которые вы видите на картинке:





Карточка – задания № 2. Назовите (перечислите) технические элементы, которые вы видите на картинке.



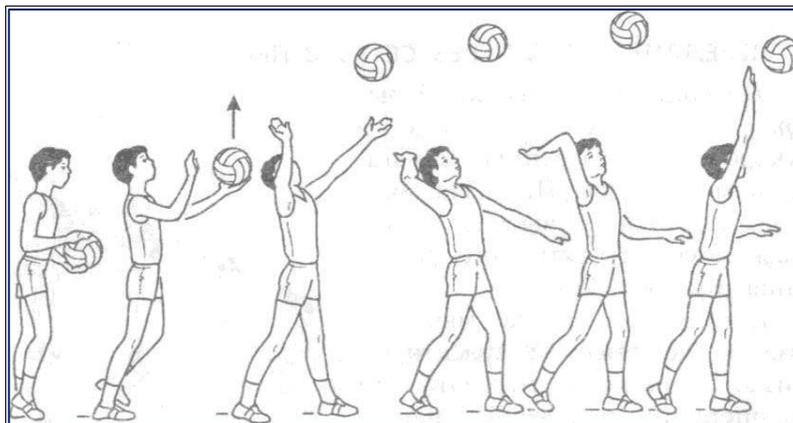
Карточка – задания № 4. Перечислить тактические действия игроков на площадке во время игры: ...



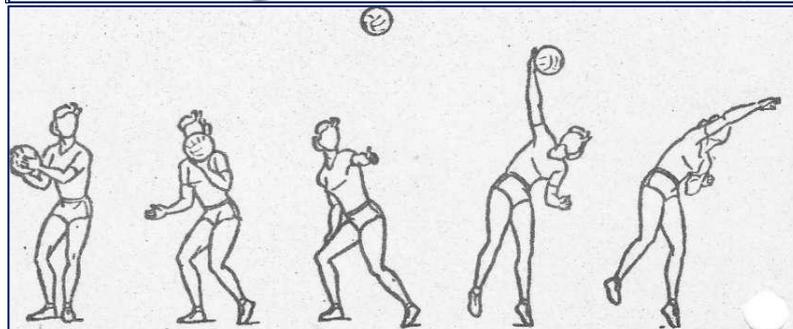
Карточка – задания № 5. Перечислить тактические действия игроков на площадке во время игры: ...

Карточка – задания № 6. Перечислить название подач, которые вы видите на картинке. Какая подача не показана на картинке (написать в бланке ответов все подачи, которые вы знаете, допишите название подачи, которой нет на картинке)?

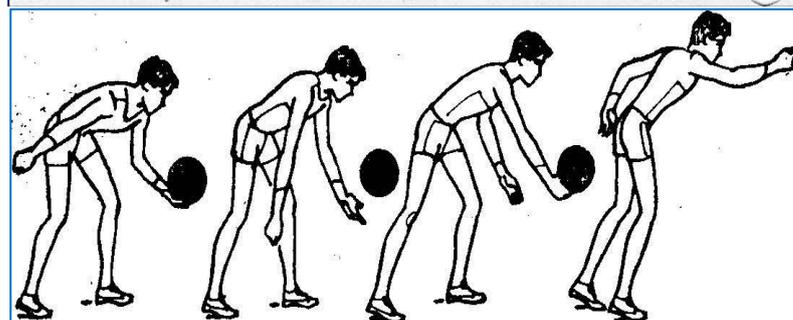
1



2



3



4.

Ответы:

| № карточки-задания | | Ответы (вписать ответы) |
|--------------------|---|---|
| 1 | Собрать карточки (пазлы). | Собрали карточку (пазлы) за (мин. сек.) |
| 2 | Назовите (перечислите) технические действия, которые вы видите на картинке. | 1) верхняя прямая подача 2) приём мяча снизу 3) нижняя прямая подача 4) передача мяча сверху |
| 3 | Перечислите технические действия игроков в игре. | 1) нападающий удар 2) тройной блок 3) подстраховка |
| 4 | Перечислите технические действия игроков на площадке во время игры. | 1) передача сверху 2) нападающий удар 3) двойной блок 4) подстраховка с двух сторон |
| 5 | Перечислите технические | 1) передача сверху (нападение) |

| | | |
|----------|---|--|
| | действия игроков на площадке во время игры. | 2) <i>нападающий удар (нападение)</i> 3) <i>одиночный блок (защита)</i> 4) <i>подстраховка с двух сторон (защита)</i> |
| 6 | Перечислить название подач, которые вы видите на картинке. Какая подача не показана на картинке (<i>написать в бланке ответов все подачи, которые вы знаете и допишите название подачи, которой нет на картинке</i>)? | 1) <i>нижняя прямая подача;</i> 2) <i>нижняя боковая подача;</i> 3) <i>верхняя прямая подача;</i> 4) <i>верхняя боковая подача.</i> |