

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2»
ГОРОДА ТОБОЛЬСКА
(МАУ ДО «ДЮСШ №2»)**

пер. Рощинский, 69, г. Тобольск, Тюменская обл., 626150 тел/факс: 8(3456) 25-97-94, 25-20-45 e-mail: sport_tobolski@mail.ru

Утверждаю
Директор МАУ ДО «ДЮСШ №2»
С.В.Зайцева
Приказ № 44-о от 08.09.2020

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта ВОЛЕЙБОЛ**

модуль ознакомительный

направленность: физкультурно-спортивная

уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Нормативный срок освоения модуля: 1 месяц (8 часов)

Авторы-составители:

Посохова Анастасия Владимировна,
тренер-преподаватель,
Бредихина Анастасия Александровна,
тренер-преподаватель,
Андроняк Ольга Владимировна,
методист

Рецензенты:

Злыгостев О.В., к.п.н., тренер-
преподаватель высшей
квалификационной категории
Майорова О.А., заместитель
директора по УВР

Тобольск 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	11
1.1. Учебно-тематический план	11
1.2. Содержание учебно-тематического плана	14
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	17
2.1. Планируемые результаты	17
2.2. Система контроля и зачетные требования	17
2.3. Оценочные материалы	18
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	21
3.1. Методическое обеспечение	21
3.2. Календарный учебный график	22
3.3. Материально-технические условия	25
3.4. Требования техники безопасности	26
3.5. Кадровое обеспечение	28
3.6. Информационное обеспечение	28
ПРИЛОЖЕНИЯ	31

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа направлена на популяризацию командно-игровых видов спорта, является документом для организации работы в спортивно-оздоровительных группах постоянного и временного состава по виду спорта «волейбол».

Нормативной базой для разработки Программы является:

- ФЗ РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- ФЗ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
- приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, направленные письмом Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04;
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленные письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;

—СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Направленность программы по содержанию - физкультурно-спортивная; по функциональному предназначению – общеразвивающая; по форме организации – групповая; по времени реализации - краткосрочная.

Актуальность данной программы заключается доступности игры в волейбол для детей различного возраста, возможности использования средств волейбола для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга, а также предоставлении возможности самоопределения детей в выборе вида спорта для дальнейших регулярных занятий в спортивной школе. Как правило, в спортивные секции дети приходят по настоянию родителей или заодно с товарищем, поэтому многие либо занимаются «не своим» видом спорта, либо уходят из спортивной школы. Занятия в рамках данной программы помогут детям попробовать себя в виде спорта «волейбол» и определиться с выбором.

Новизна программы состоит в комплексном подходе к решению образовательных, развивающих и воспитательных задач при ее реализации, в применении здоровьесберегающих и игровых технологий, а также технологий дистанционного обучения.

Отличительные особенности программы от уже существующих в данной области заключаются в том, что содержание курса позволяет ознакомить детей 6-8 лет со спецификой игры в волейбол, способствует развитию ловкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Дети овладевают навыками обращения с мячом, учатся командному взаимодействию. По завершении ознакомительного модуля обучающиеся, успешно прошедшие аттестацию, могут продолжить занятия по программе в основной группе стартового модуля при наличии свободных мест. По

завершении стартового модуля программы обучающиеся, успешно прошедшие аттестацию и достигшие 8-летнего возраста, могут быть зачислены в спортивную школу для обучения по программе базового уровня.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что у детей при освоении программы повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические и личностные качества. При ознакомлении с видом спорта используется игровой метод. Младший школьный возраст является благоприятным периодом для развития и укрепления мышечной системы, дыхательной мускулатуры, развития координации движений и навыков владения телом. В этом возрасте обучение новым видам движений происходит успешно и приносит детям радость и удовольствие, особенно, если занятия проходят в подвижной игровой форме. Реализация программы позволит повысить основной уровень физического развития детей, укрепить здоровье и привить спортивный образ жизни.

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом посредством формирования у детей комплекса физкультурно-спортивных знаний, умений владеть жизненно важными двигательными действиями, развитие интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, создание благоприятных условий для выбора вида спорта.

Задачи программы:

1) развивающие:

- содействовать гармоничному развитию мышечной силы, гибкости, ловкости, быстроты, координационных способностей;
- развивать задатки и склонности к различным видам спорта;
- содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;

2) образовательные:

- формировать знания в области физической культуры, техники безопасности при занятиях волейболом;

- формировать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные умения и навыки;
- обучить новым видам движений, необходимых для освоения спортивных командных игр;
- обучить элементам техники волейбола;
- формировать гигиенические навыки;

3) воспитательные:

- воспитывать привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности;
- формировать навыки организации самостоятельной работы;
- воспитывать трудолюбие и целеустремленность, чувство коллективизма.

Адресат программы: ознакомительный модуль предназначен для детей 6-8 лет.

Характеристика контингента. К 6-7 годам скелет ребенка становится более крепким, дети могут выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Тело приобретает заметную устойчивость, ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. Поэтому актуально включение в программу разнообразных форм и средств физического воспитания, обеспечивающих высокий уровень двигательной активности.

Показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе средств, методов и применяемых физических нагрузок. В этом возрасте можно развивать практически все качества и обучать всем движениям, чему способствует интенсивное развитие двигательной функции. Комплексное развитие физических качеств с направленным развитием выносливости создает базу для освоения более сложных по координации двигательных действий,

закладывает фундамент физического совершенствования человека, который будет служить залогом его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности. В младшем школьном возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Принципы обучения общие и дидактические.

Общие:

- 1) целостность - программа направлена на укрепление физического, умственного, социального и психического здоровья занимающихся;
- 2) прикладная направленность – знания, двигательные умения и навыки, приобретенные в процессе освоения программы, будут полезны в повседневной жизни ребенка;
- 3) оздоровительная направленность - предполагает учет степени оздоровительной ценности средств физической культуры, регулярность и рациональность использования физической нагрузки, наличие врачебно-педагогического контроля.

Дидактические:

- 1) научность – изучение двигательных действий построено на научно обоснованной методике в соответствии с требованием техники;
- 2) сознательное и активное обучение – организация педагогического процесса с применением методов и приемов активного обучения (игровой, соревновательный), направленных на повышение интенсивности тех потребностей занимающихся, которые совпадают с целями обучения;
- 3) наглядность – использование возможностей всех анализаторов, в том числе зрительного, слухового, тактильного, мышечно-двигательного и других при изучении двигательных действий и техники видов спорта;
- 4) доступность и индивидуальность – оптимальная мера трудности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному); учет таких индивидуальных особенностей занимающихся, как возраст, пол, уровень физического развития;

5) систематичность, постепенность - непрерывность процесса обучения; постепенное увеличение сложности разучиваемых упражнений, а также физической нагрузки.

Приемы и методы обучения:

- словесные: объяснение, пояснение, комментарии, беседа, команды, указания;
- наглядные: непосредственный и опосредованный показ;
- практические: методы целостного и целостно-раздельного разучивания упражнений;
- методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности: соревновательный, игровой.

Основными спортивными *средствами* тренировки являются физические упражнения: общеподготовительные, специально-подготовительные, спортивные и подвижные игры.

Объем программы – 8 учебных часов.

Нормативный срок освоения – 1 месяц.

Уровень освоения программы – стартовый, ознакомительный.

Форма обучения – очная, очная с использованием дистанционных образовательных технологий. Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Наполняемость групп. Набор в группы осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних без предъявления требований к уровню физической подготовки при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям спортом и наличии медицинской справки с допуском к занятиям по волейболу.

Минимальная наполняемость группы – 10 человек, максимальная – 15 человек. При использовании дистанционных технологий занятия организуются индивидуально в свободном режиме.

Формы организации тренировочного процесса: групповые тренировочные занятия, видеозанятия, онлайн-занятия; соревнования. Вид занятия определяется целевыми задачами и организационной формой: занятие изучения и закрепления знаний и способов деятельности; занятие обобщения и систематизации знаний и способов деятельности; контрольное занятие; комбинированное занятие. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части, большее количество времени занимает практическая часть. Теоретической части отводится на каждом занятии до 5 минут, она включает в себя необходимую информацию о технике безопасности, теме и предмете знания.

Режим занятий. Ознакомительный модуль программы рассчитан на 4 учебные недели. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного занятия – 40 минут.

Ожидаемые результаты освоения программы.

В результате освоения программы занимающиеся должны:

знать:

- виды и способы выполнения упражнений для развития основных физических качеств;
- правила безопасности на занятиях в спортивном зале;
- базовые элементы техники волейбола.

уметь:

- технически грамотно выполнять двигательные действия и базовые физические упражнения вида спорта «волейбол» и общей физической культуры;
- бережно обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием, соблюдать технику безопасности;

- взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

По итогам реализации ознакомительного модуля программы дети готовы к освоению программы стартового уровня, по итогам освоения стартового модуля – к освоению программы базового уровня по волейболу в спортивной школе.

Способами определения результативности реализации программы является тестирование сформированности двигательных навыков и развитости физических качеств. Итоговое тестирование помогает выявить детей, пригодных для специализации в волейболе на основе морфологических критериев и показателей двигательной одаренности.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- контрольное занятие;
- контрольное тестирование.

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Ознакомительный модуль является автономной частью программы, включает в себя основные сведения о виде спорта «волейбол», обучает технике общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств, необходимых волейболисту, базовым элементам техники волейбола.

Программный материал систематизирован по трем основным направлениям:

1. Основы знаний и умений, их практическое применение в различных жизненных ситуациях – наиболее важные и интересные в познавательном и практическом отношении сведения: вопросы истории физической культуры, командно-игровых видов спорта; информация о режиме дня, личной гигиене, одежде и обуви волейболиста, двигательном режиме, правилах безопасного поведения на занятиях.

2. Базовая двигательная деятельность – обучение новым видам движений, выполнению общеразвивающих упражнений, освоение техники выполнения базовых элементов волейбола.

3. Вариативный компонент – начальное обучение технике волейбола.

1.1. Учебно-тематический план

Тренировочный процесс в рамках программы организуется в соответствии с учебно-тематическим планом, рассчитанным на 4 недели на ознакомительном уровне. Учебно-тематический план предусматривает теоретические и практические тренировочные занятия по общефизической подготовке, технико-тактической подготовке, а также проведение контрольного тестирования, осуществление постоянного педагогического контроля (таблица 1).

Распределение времени в учебно-тематическом плане на основные виды подготовки осуществляется с учетом возраста воспитанников и их возможностей, в соответствии с конкретными задачами подготовки.

Основное внимание уделяется общей физической подготовке, обучению технике передач и нижней подачи.

Таблица 1.

Учебно-тематический план программы

№	Раздел подготовки/тема	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы итоговой аттестации	Количество часов			Формы итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика	
	Количество часов в неделю	2							
	Количество занятий в неделю	2							
Раздел 1. Теоретические сведения и техника безопасности на занятиях									
1.1.	Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале.	0,25	0,25	-	Проверочная беседа	0,25	0,25	-	Проверочная беседа онлайн (ZOOM)
1.2.	Закаливание, режим дня. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.	0,25	0,25	-		0,25	0,25	-	
Раздел 2. Общая физическая подготовка									
2.1.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1,75	0,15	1,6	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения	1,75	0,15	1,6	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения онлайн (ZOOM)
2.2.	Комплексы подготовительных и подводящих упражнений для овладения техникой передачи и подачи мяча	1	0,15	0,85		1	0,15	0,85	

Продолжение таблицы 1

№	Раздел подготовки/тема	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы итоговой аттестации	Количество часов			Формы итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика	
2.3.	Подвижные игры и эстафеты	0,75		0,75	Педагогическое наблюдение, выполнение игровых правил	0,75		0,75	Педагогическое наблюдение, выполнение игровых правил
Раздел 3. Техническая подготовка									
3.1.	Обучение технике верхней передачи мяча	1	0,1	0,9	Педагогическое наблюдение, учебная игра	1	0,1	0,9	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения онлайн (ZOOM)
3.2.	Обучение технике нижней передачи мяча	1	0,1	0,9		1	0,1	0,9	
3.3.	Обучение технике нижней подачи мяча	1	0,1	0,9		1	0,1	0,9	
Раздел 4. Текущее и контрольное тестирование									
4.1.	Контрольная игра с демонстрацией изученных технических приемов	1	-	1	Учебная игра	1	-	1	Выполнение контрольных упражнений онлайн (ZOOM)
	Итого:	8	1,1	6,9					

*На каждом занятии изучению теоретического материала уделяется не менее 5-7 минут.

1.2. Содержание учебного плана

Весь программный материал подобран с учетом возрастных особенностей детей младшего школьного возраста.

Раздел 1. Теоретические сведения и техника безопасности на занятиях

1.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале.

Поведение на тренировочном занятии в спортивном зале.

1.2. Закаливание, режим дня. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Режим дня спортсмена. Экипировка спортсмена. Уход за спортивной одеждой.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

2.1 Основные средства общей и специальной физической подготовки

Правила выполнения физических упражнений, игр.

Практические занятия

2.2. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Акробатические упражнения. Упражнения для развития координации, быстроты, скорости. Упражнения для развития силы с использованием собственного веса. Упражнения для развития прыгучести.

2.3. Комплексы подготовительных и подводящих упражнений для овладения техникой передачи и подачи мяча.

Упражнения, подготавливающие к обучению технике верхней передачи. Подготавливающие упражнения для обучения технике нижней передачи. Упражнения, подготавливающие к работе в парах. Упражнения, для обучения технике нижней подачи.

2.4. Подвижные игры и эстафеты

Очный формат

Игры для развития координации движений: «Невод», «Вышибалы с мячом», «Море волнуется», «Хитрая лиса», «Достань до солнышка», «Удочка»

Игры для развития силы, быстроты, скорости, прыгучести: «Гонка тачек», «Воробьи и вороны», «Зайцы в огороде», «Пионербол», «Меткий снайпер», «Третий лишний», «Совушка».

Очный формат с использованием дистанционных технологий

Игры для развития координации движений: «Котята на лапки», «Зарядись энергией», «Кто дольше не уронит», «Кто дольше на одной ноге», «Петрушка».

Игры для развития силы, быстроты, скорости, прыгучести: «Зебра», «Раз – хлопок, два – хлопок», «Катаем колобок», «Бросок через плечо», «Пингвины».

Раздел 3. Техническая подготовка

Теоретические занятия

3.1. Краткая характеристика техники верхней и нижней передачи мяча.

Краткая характеристика технике нижней подачи мяча. Правила соревнований по волейболу

Основные понятия о видах стоек, о технике верхней и нижней передачи, нижней подачи мяча. Правила поведения на соревнованиях.

Практические занятия

Очный формат

3.2. Обучение технике верхней передачи мяча.

Стойка для выполнения верхней передачи мяча. Верхняя передача в пол. Верхняя передача в стенку. Верхняя передача над собой. Верхняя передача в парах.

3.3. Обучение технике нижней передачи мяча.

Стойка для выполнения нижней передачи. Нижняя передача в стенку. Нижняя передача над собой. Нижняя передача в парах.

3.4. Обучение технике нижней подачи мяча.

Стойка для выполнения нижней подачи мяча. Правильность подброса мяча и удар.

Раздел 4. Тестирование, соревнования

4.1. Контрольная игра

Аттестационные соревнования с демонстрацией изученных видов передач и нижней подачи.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

2.1. Планируемые результаты

В результате изучения ознакомительного модуля обучающиеся приобретут следующие знания, умения и навыки в предметных областях:

в области *«Теоретические сведения и техника безопасности на занятиях»*:

- знание и соблюдение правил техники безопасности при занятиях волейболом в спортивном зале и на улице;
- соблюдение требований к спортивному инвентарю и экипировке волейболиста;
- применение гигиенических знаний и навыков в повседневной жизни;

в области *«Общая физическая подготовка»*:

- освоение комплекса общеразвивающих физических упражнений;
- умение точно и своевременно выполнять задания и соблюдать правила подвижных игр и эстафет;

в области *«Технико-тактическая подготовка»*:

- овладение элементами техники волейбола: верхняя и нижняя передача, нижняя подача мяча;
- овладение приемами самостраховки при падении.

По окончании ознакомительного модуля не менее 20% обучающихся перейдут для дальнейшего обучения на стартовый модуль с февраля 2021 года при наличии свободных мест.

2.2. Система контроля и зачетные требования

С целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов и выявления динамики физического развития занимающихся используются следующие виды контроля:

- текущий;
- итоговый.

Текущий контроль проводится тренером на каждом занятии, итоговый – по итогам освоения ознакомительного модуля.

Формы контроля:

- очное обучение: педагогическое наблюдение, беседа, контрольные упражнения, соревнования;
- очное обучение с использованием дистанционных технологий: педагогическое наблюдение, беседа онлайн, контрольные упражнения онлайн.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность посещения обучающимися тренировочных занятий;
- положительная динамика развития двигательных навыков обучающихся.

Текущий контроль освоения ознакомительного модуля осуществляется в форме педагогического наблюдения, беседы, итоговый контроль проводится в форме итогового (открытого) занятия.

2.3. Оценочные материалы

Оценочные материалы включают в себя контрольные упражнения и тесты по общей физической культуре и техническому мастерству. Перечень упражнений и нормативы их выполнения представлены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2

**Контрольные упражнения (тесты)
при очной форме обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 12,0 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 12,2 с)
Прыгучесть	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см (40)	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см (34)
Сила	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя 5,8 - стоя 11,0	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя 4,0 - стоя 8,0
Техническое мастерство	Выполнение технико-тактических упражнений: 1. Верхняя передача над собой 2. Верхняя передача в стенку 3. Нижняя передача над собой 4. Нижняя передача в стенку 5. Нижняя подача на точность Оценивается по 5-балльной системе: 5 – правильное самостоятельное выполнение упражнения 4 – самостоятельное выполнение с незначительными замечаниями 3 – требуется помощь в выполнении упражнения 2 – выполнение упражнения с помощью педагога с существенными замечаниями 1 – полностью неправильное выполнение упражнения	

Контрольные упражнения (тесты)

при очной форме обучения

с использованием дистанционных технологий

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
Прыгучесть	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Координация	Прыжки на скакалке (1 мин)	
Техническое мастерство	Выполнение технико-тактических упражнений: 1. Имитация верхней передачи 2. Имитация нижней передачи 3. Имитация нижней подачи Оценивается по 5-балльной системе: 5 – правильное самостоятельное выполнение упражнения 4 – самостоятельное выполнение с незначительными замечаниями 3 – требуется помощь в выполнении упражнения 2 – выполнение упражнения с помощью педагога с существенными замечаниями 1 – полностью неправильное выполнение упражнения	

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Методическое обеспечение

Методические разработки:

- Методические рекомендации по выполнению верхней и нижней передачи (приложение 1)
- Упражнения для развития прыгучести (приложение 2)

Методические пособия и дидактический материал:

1. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: ФиС, 2007.
2. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: ФиС, 2005.
3. Виера Б.Л., Фергюсон Б.Д. Волейбол - шаги к успеху. Практическое руководство для начинающих. 1994.
4. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. — М.: ФиС, 1988
5. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу – М.: ФиС, 1970.
6. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: пособие для учителя — М.: Просвещение, 1989.
7. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2005.
8. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. Учебник - М.: ФиС, 1985.
9. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001.
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФиС, 1991.
11. Карточки-задания для развития двигательных качеств.

Для организации дистанционного обучения:

Проведение занятий на платформе для онлайн-конференций Zoom. Общение с родителями в приложении-мессенджере Viber.

3.2. Календарный учебный график

При реализации ознакомительного модуля продолжительность учебных занятий составляет 1 месяц, количество учебных недель – 4, количество учебных занятий – 8, количество занятий в неделю - 2 занятия по 1 часу. Календарный учебный график модуля «Ознакомительный» представлен в таблице 4.

Таблица 4

Календарный учебный график ознакомительного модуля

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1.	03.11. 2020 15 ⁰⁰ -15 ⁴⁰	Изучение техники верхней передачи, волейбольные стойки. Развитие координации	Стойка для верхней передачи, имитация верхней передачи, техника верхней передачи. Игра «Невод», «Вышибалы с мячом»	Очная	Занятие, МАОУ СОШ №16, 15 микр., 19	1	Педагогическое наблюдение
			Стойка для верхней передачи, имитация верхней передачи. Упражнения для развития координации	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
2.	05.11. 2020 15 ⁰⁰ -15 ⁴⁰	Закрепление техники верхней передачи. Развитие быстроты, ловкости	Работа с набивным мячом в стенку для верхней передачи. Работа с волейбольным мячом в стенку. Игра «Гонка тачек», «Зайцы в огороде».	Очная	Занятие, МАОУ СОШ №16, 15 микр., 19	1	Педагогическое наблюдение

Продолжение таблицы 4

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
			Имитационные упражнения для обучения технике верхней передачи. Упражнения для развития быстроты, ловкости	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
3.	10.11. 2020 15 ⁰⁰ -15 ⁴⁰	Изучение техники нижней передачи. Развитие прыгучести	Имитация нижней передачи с набивными мячами. Техника нижней передачи. Прыжковые упражнения (через барьеры, через скакалку) Игра «Хитрая лиса»	Очная	Занятие, МАОУ СОШ №16, 15 микр., 19	1	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для обучения технике нижней передачи. Упражнения для развития прыгучести	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
4.	12.11. 2020 15 ⁰⁰ -15 ⁴⁰	Закрепление техники нижней передачи. Развитие ловкости	Имитация нижней передачи. Перемещение в низкой стойке. Техника нижней передачи. Упражнения для развития ловкости. Игра «Пионербол»	Очная	Занятие, МАОУ СОШ №16, 15 микр., 19	1	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для обучения технике нижней передачи. Упражнения для развития ловкости	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

Продолжение таблицы 4

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
5.	17.11. 2020 15 ⁰⁰ -15 ⁴⁰	Закрепление техники верхней и нижней передачи. Развитие скоростно-силовых способностей	Работа в парах: верхняя передача над собой и партнеру, верхняя передача партнеру. Нижняя передача над собой и партнеру, нижняя передача партнеру. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Игра «Совушка»	Очная	Занятие, МАОУ СОШ №16, 15 микр., 19	1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения по ОФП
			Имитационные упражнения для закрепления техники верхней и нижней передачи. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения по ОФП онлайн
6.	19.11. 2020 15 ⁰⁰ -15 ⁴⁰	Изучение техники нижней подачи. Развитие быстроты	Имитация подачи. Техника нижней подачи. Упражнения для развития быстроты. Игра «Третий лишний»	Очная	Занятие, МАОУ СОШ №16, 15 микр., 19	1	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для обучения технике нижней подачи. Упражнения для развития быстроты.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
7.	24.11. 2020 15 ⁰⁰ -15 ⁴⁰	Закрепление изученной техники нижней подачи. Развитие силы	Техника нижней подачи. Упражнения для развития силы. Игра «Меткий снайпер»	Очная	Занятие, МАОУ СОШ №16, 15 микр., 19	1	Проверочная беседа по теоретическому материалу

Продолжение таблицы 4

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
			Имитационные упражнения для закрепления техники нижней подачи. Упражнения для развития силы	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		Проверочная беседа онлайн
8.	26.11.2020 15 ⁰⁰ -15 ⁴⁰	Контрольная игра	Игра в пионербол с демонстрацией изученных элементов техники.	Очная	Открытое занятие, МАОУ СОШ №16, 15 микр., 19	1	Соревнования
			Имитационные упражнения по изученной технике игры в волейбол	Очная с использованием дистанционных технологий	Занятие онлайн		Контрольные упражнения по технике волейбола (имитация) онлайн

3.3. Материально-технические условия

Место проведения тренировочных занятий по программе:

— спортивный зал МАОУ СОШ №16, 15 микр., 19.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для успешной реализации программы, представлен в таблице 5.

Таблица 5

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Сетка волейбольная	шт.	1
2.	Стойка волейбольная	шт.	2
3.	Мяч волейбольный	шт.	15
4.	Корзина для мячей	шт.	2
5.	Мяч набивной (медицинбол), 1-2 кг	шт.	15
6.	Конус	шт.	10
7.	Мяч теннисный	шт.	15
8.	Насос для накачивания мячей с иглами	шт.	1
9.	Скакалка гимнастическая	шт.	15
10.	Скамейка гимнастическая	шт.	4
11.	Легкоатлетический барьер	шт.	10

3.4. Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и массовых мероприятиях

1. Общие требования безопасности:

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

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

1.3. Опасные факторы:

-травмы при столкновении, падении на мокром, скользком полу или площадке;

-травмы при нарушении правил игры;

-выполнение упражнений без разминки.

1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

2.1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления волейбольных стоек и другого спортивного оборудования.

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

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий:

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

3.2. Строго соблюдать правила проведения подвижной игры.

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

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях:

4.1. При ухудшении самочувствия прекратить занятия, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. 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.

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

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

5.1. Проверить по списку присутствие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

3.5. Кадровое обеспечение

Требования к педагогическим кадрам, осуществляющим образовательную деятельность по программе (согласно профессиональному стандарту «Тренер», утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 7 апреля 2014 г. № 193н):

- среднее профессиональное, либо высшее образование в области физической культуры и спорта;
- допускается среднее профессиональное образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам - программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта;
- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

3.6. Информационное обеспечение

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка/ И.С.Барчуков. - М.: Советский спорт, 2013.

2. Безруких М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) / 4-е изд., стереотип. / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. - М.: Академия, 2009.
3. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: ФиС, 2007.
4. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: ФиС, 2005.
5. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. - М.: ТВТ Дивизион, 2005.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Виера Б.Л., Фергюсон Б.Д. Волейбол - шаги к успеху. Практическое руководство для начинающих. 1994.
8. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
9. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. — М.: ФиС, 1988
10. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
11. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу – М.: ФиС, 1970.
12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
14. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. - М.: ФиС, 2002.
15. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. Учебник - М.: ФиС, 1985.
16. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. - Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003.
17. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001.
18. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФиС, 1991.

- 19.Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед./Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003.
- 20.Юный волейболист: учебное пособие для тренеров/ Под общей ред. А.П.Лаптева и А.А.Сучилина. М.: ФиС, 1983. - 254 с.

Перечень интернет ресурсов

1. Министерство образования и науки РФ. Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/>
2. Министерство спорта РФ. Режим доступа: www.minsport.gov.ru
3. Сайт проекта «ФизкультУра». Режим доступа: <http://www.fizkultura.ru>
4. Сайт учителей физкультуры. Режим доступа: <http://fizkultura-na5.ru/>
5. Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru
6. Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkultuaisport.ru

Перечень аудиовизуальных средств

1. Компьютер с выходом в интернет.
2. Фотоаппарат.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Методические рекомендации

по выполнению верхней и нижней передачи

Верхняя передача

Требования к технике выполнения верхней передачи:

1. Перед передачей ступни на одном уровне, или одна впереди другой. Ступни на расстоянии ширины плеч.
2. При передаче вперёд туловище наклонено вперёд.
3. Голова удерживается как можно ближе к вертикали.
4. Ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук.
5. Перед передачей руки согнуты в локтях, кратчайшим путём выносятся вверх. Кисти чуть выше головы. Локти на уровне плечевого сустава, или чуть выше. Расстояние между локтями определяется свободным положением мышц плечевого пояса.
6. Во всех фазах передачи ладони развёрнуты во внутрь. Кисти и пальцы, образуя сферу чуть больше, чем мяч. Размера. Обхватывают мяч и гасят его скорость, исключая его срыв и провал.
7. Руки выпрямляясь в локтевых суставах, выталкивают мяч. Кисти и пальцы сопровождают его, придавая необходимое направление. Вектор вылета мяча должен совпадать с вектором, соединяющим плечевой и лучезапястные суставы.
8. В завершающей фазе, движение рук, пальцев и кистей продолжается по инерции, затем оно мягко угасает. Руки, кисти и пальцы располагаются симметрично, показывают направление вылета мяча.

Подводящие упражнения к технике выполнения верхней передачи.

1. Обхватить мяч (имитация кистей на мяче).
2. Поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче.
3. Низкий дриблинг мяча в пол двумя руками на месте.

4. Верхняя передача мяча в пол без зрительного контроля на месте.
5. Верхняя передача в пол с перемещением:
 - лицом или спиной по ходу движения,
 - боком приставным или скрестным шагом.
6. Верхняя передача в стену на минимальном расстоянии.
7. Верхняя передача в стену без зрительного контроля
8. Верхняя передача над собой на минимальную высоту.
9. Верхняя передача над собой без зрительного контроля
10. Верхняя передача в пол без зрительного контроля с перемещением различными способами.
11. Верхняя передача со стеной на близком расстоянии:
 - перемещаясь вдоль стены
 - опускаясь в присед и вставая,
 - без зрительного контроля.
12. Верхняя передача над собой на минимальную высоту:
 - сидя и лёжа (чередование)
 - то же без зрительного контроля.
13. Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи:
 - после одного отскока от пола,
 - без отскока,
 - после перемещения.
14. Подбросить мяч и выполнить верхнюю передачу:
 - на среднюю высоту и поймать мяч,
 - на максимальную высоту.
 - на максимальную дальность,
 - После перемещения
15. Верхняя передача с точного броска преподавателя (партнёра)
16. Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу:
 - над собой,
 - в стену.

- 17.Верхняя передача над собой на месте серий 2-10раз
- 18.Верхняя передача со стеной серий 2-10 раз
- 19.Верхняя передача с неточного броска преподавателя.
- 20.Верхняя передача над собой с перемещение различными способами.
- 21.Верхняя передача от игрока к игроку.
- 22.Подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову.
- 23.Стоя спиной к стене, подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову в стену, повернуться и поймать мяч.

При выполнении верхней передачи возможны ошибки:

Подготовительная фаза:

1. Ступни стоят широко.
2. Ноги выпрямлены в коленях.
3. Перед передачей вперёд ближняя к сетке нога впереди другой.
4. Корпус отклонён.
5. Голова запрокинута назад.
6. Локти разведены излишне широко.
7. Руки разведены излишне широко.
8. Руки опущены.
9. Большие пальцы не отведены.
- 10.Руки выносятся по широкой амплитуде.

Рабочая фаза

1. При передаче нет опоры.
2. Позднее начало работы ног
3. Недостаточная работа ног
4. корпус отклонён назад
5. Руки встречают мяч высоко над головой
6. Руки встречают мяч низко
7. Руки излишне разведены
8. Кисти заброшены назад
9. Большие пальцы впереди

10. Указательные пальцы разведены
11. Пальцы полностью выпрямлены
12. Пальцы излишне согнуты
13. Мяч задержан
14. «Втыкание » в мяч

Завершающая фаза:

1. Руки не достаточно сопровождают мяч
2. Руки отдёргиваются назад
3. Руки разведены
4. Кисти разведены
5. Кисти заброшены назад
6. Кисти излишне закрыты
7. Одна рука выше
8. Пальцы излишне согнуты

Нижняя передача

Требования к технике выполнения нижней передачи:

1. Перед передачей ступни на одном уровне, или одна впереди другой на 0,5 ступни. Ступни на расстоянии не менее ширины плеч.
2. При передаче вперёд туловище наклонено вперёд (во всех фазах), при передаче за спину - вертикально.
3. Ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук.
4. Перед передачей руки (предплечья и кисти) находятся на уровне пояса, локти впереди туловища.
5. Кисти сложены в замок и опущены.
6. Руки выпрямлены в локтях и плотно сложены. Мяч принимается на предплечья, чуть выше лучезапястных суставов. Положение рук позволяет игроку зрительно контролировать мяч в момент приёма.
7. При приёме мяча, летящего в стороне от игрока, ближнее к мячу плечо поднимается до того, как руки складываются.

8. После приёма руки остаются в положении приёма, или незначительно сопровождают мяч.

Нижние передачи классифицируются:

1. По способу передачи:
 - двумя руками,
 - одной рукой;
2. По высоте обработки:
 - над собой,
 - вперёд,
 - за спину,
 - боком;
3. По положению относительно сетки:
 - лицом к сетке,
 - спиной к сетке,
 - боком к сетке.

Подводящие упражнения к нижней передаче:

1. Сочетание положения обеих рук и основной стойки. Партнёр давит на предплечья.
2. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под мяч сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч.
3. Бросить мяч в стену, после отскока от пола подставить под мяч руки, , направляя его в стену вверх – вперёд, от стены поймать мяч.
4. Подбросить мяч, подставить под мяч сложенные руки. После вертикального отскока поймать мяч.
5. С точного броска преподавателя вернуть мяч нижней передачей.
6. Бросить мяч в стену, подставить под мяч руки, направляя его в стену, от стены поймать мяч.
7. Бросить мяч вверх - вперёд, переместиться, выполнить нижнюю передачу, выполнить нижнюю передачу над собой, поймать мяч.
8. Многократное выполнение нижней передачи:

- над собой
- от стены

9. Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания преподавателя или партнёра. Мяч набрасывается:

- впереди или через игрока
- слева или справа от игрока.

10. Нижняя передача от игрока к игроку.

11. Нижняя передача над собой с перемещением:

- вперёд или назад в сторону.

При выполнении нижней передачи возможны ошибки:

Подготовительная фаза:

1. Ноги выпрямлены в коленях.
2. Ноги излишне согнуты в коленях.
3. Ступни стоят узко.
4. Ступни стоят излишне широко.
5. Ступни не развёрнуты в направлении передачи.
6. Одна нога значительно впереди другой.
7. Пятки прижаты к полу.
8. Нет наклона.
9. Большой наклон.
10. Руки опущены.
11. Рано складываются руки.
12. разворот туловища без необходимости.
13. При приёме мяча в стороне не поднято наружное плечо.

Рабочая фаза:

1. Плечи подняты.
2. Недостаточно натянуты руки.
3. Не плотно сложены руки.
4. Руки близко к туловищу.
5. Кисти подняты.

6. Кисти излишне опущены.

7. Приём одной рукой.

Завершающая фаза:

1. После приёма руки высоко.

2. После приёма руки отдёргиваются.

3. После приёма нет контакта с опорой (прыжок).

Упражнения для развития прыгучести

1. Прыжки с поднятыми вверх руками 3-4 подхода по 1 минуте – отдых между подходами 5-7 мин.
2. Прыжки с поднятыми вверх руками, толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую (ноги чуть шире плеч), то же вперед назад на расстоянии нормального шага. 3-4 подхода по 1 минуте.
3. Прыжки с поднятыми вверх руками в парах, отталкиваясь друг от друга вытянутыми руками. 3-4 подхода по 1 минуте.
4. Прыжки с поворотами на 180*, 360* с поднятыми вверх руками.
5. Прыжки в приседе. Можно выполнять в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Передвижение в стороны, вперед-назад.
6. Прыжки через гимнастическую скамейку на одной или двух ногах.
7. Прыжки через барьеры. 4-6 подходов 10-15 барьеров.
8. Запрыгивание на возвышенность и спрыгивание на пол.
9. Прыжки на одной и двух ногах через скакалку – до 5 мин.
10. Запрыгивание на возвышенность, не сгибая ног в коленях – 25-30 прыжков подряд.
11. Прыжки на одной ноге. Задача - прыгнуть как можно дальше.
12. Прыжки с подтягиванием коленей к животу – мяч удерживается в вытянутых руках над головой – сериями по 25-30 сек.
13. Прыжки на двух ногах с доставанием подвешенного предмета – 25-30 сек.
14. Прыжки вперед назад с длиной прыжка не более 50 см. Кто сделает больше прыжков за определенное время.
15. Прыжки на одной ноге в виде соревнования.
16. Прыжки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземлением на нее.
17. Прыжки на двух или одной ноге с преодолением препятствий (мячи, скамейки и т.д.)

18. Присед на одной ноге «пистолетик». Быстро подняться или выпрыгнуть вверх.

19. Стоя спиной к опоре (гимнастическая стенка и т.д.), одна нога согнута в коленном суставе, носком касается опоры, другая стоит на полу:

- а) приседания на одной ноге в быстром темпе;
- б) приседания с последующим выпрыгиванием вверх.

20. Стоя лицом к опоре (гимнастическая стенка и т.д.), одна нога, выпрямленная в коленном суставе, пяткой касается опоры, другая стоит на полу:

- а) полуприседания и приседания на одной ноге;
- б) полуприседания или приседания на одной ноге с последующим выпрыгиванием вверх.

21. Стоя лицом к гимнастической стенке, руками опереться о рейку на уровне плеч. Отталкивания вверх двумя руками. Акцентировать внимание на разгибание голеностопного сустава. Выполнять в быстром темпе.

22. Стоя лицом к опоре высотой 60-80 см, одна нога касается пяткой опоры, другая стоит на грунте. Подскоки на месте. Акцентировать внимание на разгибание голеностопного сустава.

23. Стать на одну ногу, другую поставить на возвышение 15-30 см. Смена положения ног в быстром темпе.

24. Выпрыгивание вверх из приседа на двух параллельных скамейках с набивным мячом 2-3 кг в руках.

25. Стоя на пальцах на краю небольшого возвышения, поднимание и опускание пяток на двух или на одной ноге.

26. Спрыгивание с возвышения (20-30 см) на одну или две ноги с последующим мгновенным отскоком вверх.

27. Спрыгивание с возвышения (20-30 см) на одну или две ноги с последующим прыжком в длину и приземлением на две ноги.

28. Прыжки со скакалкой на одной ноге, с одной ноги на другую. Выполнять в быстром темпе 15-20 сек.