

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«ОФП с элементами волейбола»**

Уровень программы: базовый

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: 12-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор - составитель

Попов Сергей Владимирович

педагог дополнительного образования

Южно-Сахалинск

2022

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Целевой раздел** | 3 |
| 1.1.Пояснительная записка | 3 |
| **2.Содержательный раздел** | 9 |
| 2.1.Учебный план | 9 |
| 2.2.Содержание учебной программы | 10 |
| 2.3.Система оценки достижения планируемых результатов | 11 |
| 2.4.Календарный учебный график | 11 |
| 3.Организационный раздел | 12 |
| 3.1.Методическое обеспечение | 12 |
| 3.2.Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов | 13 |
| 3.3.Материально-технические условия реализации программы | 14 |
| 3.4. Кадровое обеспечение программы | 14 |
| **4.Приложения** | 15 |
| Приложение 1 | 15 |
| Приложение 2 | 18 |
| Приложение 3 | 22 |
| Приложение 4 | 27 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. **Целевой раздел**
	1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами волейбола» разработана на основании следующих нормативных документов:

- Конституции Российской Федерации;

-Федеральным законом от 29.12.2012 №273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральным законом от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;

-Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2018 №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

-Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования;

-Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

-Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2021г. №996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания до 2025 года»;

-Постановлением 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»;

-Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";

-Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Письмом Министерства образования Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)»;

-Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

-Распоряжением министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021 №3.12-1170-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

-Уставом МАОУ Гимназия № 1 им А.С. Пушкина. №1258 от 25.12.2015 года.

**Направленность программы**: физкультурно-спортивная.

**Уровень программы**: базовый.

**Актуальность программы** - движение естественная потребность организма человека. Избыток или недостаток движения - причина многих заболеваний. К сожалению, современная жизнь не способствует увеличению количества двигательной активности, а наоборот препятствует. Особенно это проявляется у школьников.

Игра в волейбол, предоставляет уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

**Отличительные особенности программы -** Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силою и ловкостью, и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

**Адресат программы**. Участниками программы являются обучающиеся, мальчики и девочки, юноши и девушки 12-17 лет ранее не имевшие практики занятий волейболом или каким-либо другим видом спорта с различным уровнем физической подготовленности и не имеющие противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

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

Группы формируются в начале учебного года исходя из санитарно - эпидемиологических правил, требований к наполняемости учебных групп, возраста: 12-13 лет, 14-15 лет, 16-17 лет.

Рекомендуемый количественный состав групп 12-15 человек.

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

**Форма обучения:** очная.

Основной формой организации обучения и тренировки волейболистов является урок (тренировочное занятие).

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

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

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

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

4. Каждый отдельный урок должен иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

**Формы организации познавательной деятельности** учащихся: индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Типы занятий:**

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

**Виды занятий:**

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

**Формы организации деятельности:**

**Режим занятий з**анятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу в каждой возрастной группе. Продолжительность одного занятия 40 минут.

**Объем** **программы** 102 часа в каждой возрастной группе (12-13 лет, 14-15 лет, 16-17 лет).

**Срок освоения** **программы** 1 год.

**Цель программы** – приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды школы для участия в соревнованиях.

**Задачи программы:**

1. **Образовательные задачи:**
* Обучить техническим приёмам и правилам игры;
* Обучить тактическим действиям;
* Обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
* Обучить овладениям навыкам регулирования психического состояния.
1. **Воспитательные задачи:**
* Воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
* Воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
* Воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
* Воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.
1. **Развивающие задачи:**
* Развивать повышение технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
* Развивать совершенствование навыков и умений игры;
* Развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;
* Подготовка волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсмена.

**Планируемые результаты:**

**Личностные:**

* Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные:**

* Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные:**

* Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.
1. **Содержательный раздел**

**2.1.Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название разделов, тем | Количество часов | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. **Теоретическая подготовка**
 |
| 1.1 | Правила техники безопасности на занятиях волейболом. | 12 часов | 1 | 1 | Текущий |
| 1.2 | История возникновения и развития волейбола. | 1 | 1 | Текущий |
| 1.3 | Разминка и отдых. | 1 | 1 | Текущий |
| 1.4 | Правила игры. | 1 | 1 | Текущий |
| 1.5 | Виды подготовок спортсмена. | 1 | 1 | Текущий |
| 1.6 | Расстановка игроков. | 1 | 1 | Текущий |
| 1. **Общая физическая подготовка**
 |
| 2.1 | Упражнения на развитие быстроты. | 12 часов | 30 мин | 1,30 | Текущий |
| 2.2 | Упражнения на развитие силы. | 30 мин | 1,30 | Текущий |
| 2.3 | Упражнения на развитие ловкости. | 30 мин | 1,30 | Текущий |
| 2.4 | Упражнения на развитие гибкости. | 30 мин | 1,30 | Текущий |
| 2.5 | Упражнения на развитие выносливости. | 30 мин | 1,30 | Текущий |
| 2.6 | Круговая тренировка | 30 мин | 1,30 | Текущий |
| **3.Специальная физическая подготовка** |
| 3.1 | Разъяснение правил игры в волейбол на примере пионербола. | 12часов | 1 | 1 | Текущий |
| 3.2 | Расстановка игроков на площадке по зонам, правила перехода игроков. | 1 | 1 | Текущий |
| 3.3 | Стойка игрока. | 1 | 1 | Текущий |
| 3.4 | Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. | 1 | 1 | Текущий |
| 3.5 | Падения, перекаты. | 1 | 1 | Текущий |
| 3.6 | Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой. | 1 | 1 | Текущий |
| **4.Техническая подготовка** |
| 4.1 | Приём мяча сверху двумя руками | 32часа | 30 мин | 4 | Текущий |
| 4.2 | Приём мяча снизу двумя руками | 30 мин | 4 | Текущий |
| 4.3 | Приём мяча сверху и снизу двумя руками | 30 мин | 4 | Текущий |
| 4.4 | Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками | 30 мин | 4 | Текущий |
| 4.5 | Подача мяча  | 30 мин | 4 | Текущий |
| 4.6 | Передача мяча сверху | 30 мин | 4 | Текущий |
| 4.7 | Прямой нападающий удар | 30 мин | 2 | Текущий |
| 4.8 | Одиночное блокирование | 30 мин | 2 | Текущий |
| **5.Тактическая подготовка** |
| 5.1 | Расстановка | 17часов | 30 мин | 1 | Текущий |
| 5.2 | Групповые взаимодействия | 1 | 2 | Текущий |
| 5.3 | Подачи. | 1 | 4 | Текущий |
| 5.4 | Тактика игры в нападении. | 30 мин | 2 | Текущий |
| 5.5 | Тактика игры в защите. | 30 мин | 2 | Текущий |
| 5.6 | Падения. | 30 мин | 2 | Текущий |
| **6.Игровая подготовка.** |
| 6.1 | Учебные игры | 17 | 5 | 12 | Текущий |
|  | Итого | 102 | 28 | 74 |  |

* 1. **Содержание учебной программы**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка.** Включает в себя вопросы по истории развития волейбола, правилам игры в волейбол, развитию физических качеств, технике и тактике игры, характеристике деятельности волейболистов.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка.** ОФП решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, спортивные игры). Все эти средства оказывают воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)- необходимое условие успешной подготовки волейболиста.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка.** Этот раздел позволяет сформировать у обучающихся базу для дальнейшего обучения техническим действиям. Включает в себя обучение стойкам, передвижениям, остановкам, поворотам игроков, как без мяча, так и с мячом.

**Раздел 4. Техническая подготовка.** Является основой обучения, в процессе которого обучающиеся осваивают технические действия: атакующие удары по мячу, передачи мяча, приемы мяча, подачи мяча и комбинации из этих технических действий.

**Раздел 5. Тактическая подготовка**. Включает в себя индивидуальные, групповые и командные действия игроков в нападении и защите, а также освоение специальных знаний и умений при взаимодействии обучающихся в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

**Раздел 6. Игровая подготовка.** Включает в себя двусторонние учебные игры. Они направленны на закрепление технических и тактических приемов, обучающихся в условиях игры.

* 1. **Система оценки достижения планируемых результатов**

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

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

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

По практической подготовке оценивается:

* Умение выполнять основные приемы игры: передачу сверху 2 руками, прием снизу, подачу нижнюю прямую или верхнюю прямую, прямой нападающий удар (мяч подбрасывает партнер), умение вести двустороннюю игру в волейбол с соблюдением правил;
* Выполнение нормативов по технике игры: подача мяча любым способом на точность в зоны 1, 6, 5 по одному разу. Учитывается количество попаданий: 3 — «отлично», 2 - «хорошо», 1 - «удовлетворительно».
* Передача мяча над собой не ниже 1 м, не выходя из круга диаметром 3 м, подряд 20 передач: 20 - «отлично», 15 - «хорошо», 10 - «удовлетворительно»;
* Прием снизу двумя руками с ударом о стенку: 20 попыток - «отлично», 15 - «хорошо», 10 - «удовлетворительно»;
* Нападающий удар (по 2 попытки в правую и левую половину площади): 4 - «отлично», 3 - «хорошо», 1- «удовлетворительно».
	1. **Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения, группа** | **Дата начала занятий** | **Дата окончания занятий** | **Кол-во учебных недель** | **Кол-во дней** | **Кол-во часов** | **Режим занятий** |
| 1 год, группа 12-13 лет | 05.09.22 | 27.05.23 | 34 | 102 | 102 | 3 раза в неделю по 1 часу, 1 ч – 40 мин |
| 1 год, группа 14-15 лет | 05.09.22 | 27.05.23 | 34 | 102 | 102 | 3 раза в неделю по 1 часу, 1 ч – 40 мин |
| 1 год, группа 16-17 лет | 05.09.22 | 27.05.23 | 34 | 102 | 102 | 3 раза в неделю по 1 часу, 1 ч – 40 мин |

1. **Организационный отдел**
	1. **Методическое обеспечение программы**

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

Первый этап—ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ педагога дополняет демонстрацией наглядных пособий: видеозаписей, схем, макетов площадки и т. д. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки обучающихся формируют первые двигательные ощущения.

Второй этап — изучение приема в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему или тактическому действию и посильны для обучающихся. При разучивании простых приемов и действий их выполняют в целом.

При разучивании сложных по структуре приемов и действий (атакующий удар) их разделяют на составные части, выделяя основное звено. По возможности, надо быстрее подвести занимающихся к выполнению приема в целом.

На этой стадии обучения используются методы управления (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т.д.), двигательной наглядности (непосредственная помощь педагога, применение вспомогательного оборудования), информации (сила удара по мячу, точность попадания, световая или звуковая индикация).

Третий этап — изучение приема или действия в усложненных условиях. Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема (действия), игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка.

Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приема (действия), включая выполнение его на фоне утомления. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой.

Четвертый этап предполагает закрепление приема (действия) в игре. Здесь используется метод анализа выполнения движений (графические, условно-кодированные, магнитофонные, видео), специальные задания в игре по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы. Изучение каждого приема предполагает обязательное закрепление его в условиях подготовительных и учебных игр. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. От простых заданий по технике и тактике отдельным игрокам до сложных установок в плане взаимодействия в группах и в составе команды — таков путь в формировании технико-тактического мастерства волейболистов.

Большие возможности заложены в применении активных методов обучения. Среди этих методов —элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и метод самооценки успеваемости. Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка — к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности занимающихся. Применительно к волейболу сказанное играет особую роль. Учитывая, что процесс освоения игры небыстротечный, существенное значение в формировании интереса занимающихся приобретают временные сроки достижения конечной цели. Реально видеть их, осознать и чувствовать приближение к ним по объективным признакам — главная суть метода самооценки.

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

* 1. **Перечень рекомендуемых учебных изданий.**

**Основная литература**

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола/М. Амалин. – М.: 2019. – 164 с.
2. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров / Ю. Железняк, Ю. Клещев, О. Чехов. – М.: 2018, - 98 с.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: 2012
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: 2016.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. / Ю. Железняк, – М.: 2015, - 87 с.
6. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15- 16 лет): Методич. материалы. / Ю. Железняк, – М., 2021, - 132 с.
7. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. / Ю. Клещев, В. Тюрин, Ю. Фураев – М.: Физкультура и спорт, 2018, - 111 с.
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов, 2018г. Раздел 3. Х-Х1 классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм.
9. Подвижные игры. М. «Физкультура и спорт», 1974-65с.
10. Справочник учителя физической культуры /П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2018, - 78 с.
11. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. - Изд. 2-е, испр.доп. /А. Фурманов. -М.: Физкультура и спорт, 1982.-104с
12. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол», /А. Фурманов, Д. Болдырёв – М,«Физкультура и спорт»,.1983-144с.
	1. **Материально-техническое обеспечение.**

Для успешной реализации программы необходимы следующие материальные условия:

1. Спортивная (волейбольная площадка) 18 х 9 метров.
2. Мячи волейбольные.
3. Насос с иглой.
4. Корзины для переноса и хранения мячей.
5. Сетка волейбольная.
6. Стойки для крепления сетки.
7. Конусы.
8. Фишки.
9. Свисток судейский.
10. Секундомер.
11. Счетчик.
12. Планшет с фишками.
	1. **Кадровое обеспечение.**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» обеспечивается педагогом дополнительного образования первой квалификационной категории Поповым Сергеем Владимировичем, имеющим высшее образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

Прошел переподготовку по направлению «Тренер»

Приложение №1

Тестовые задания по физической подготовке

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

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

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

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

Ошибки:

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

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

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

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

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

Ошибки:

* 1. отсутствие касания локтями бедер (коленей);7
	2. отсутствие касания лопатками мата;
	3. пальцы разомкнуты "из замка";
	4. смещение таза.
1. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Ошибки:

* 1. касание пола коленями, бедрами, тазом;
	2. нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
	3. отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
	4. поочередное разгибание рук;
	5. отсутствие касания грудью пола (платформы);
	6. разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов
1. Техника выполнения наклонов вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

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

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

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

Ошибки:

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

**Юноши:**

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: высокий уровень – 230см

средний уровень – 210см низкий уровень – 200см

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине: высокий уровень – 13раз

средний уровень – 10раз низкий уровень – 8раз

1. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье:

высокий уровень – 13см средний уровень – 8 см низкий уровень – 8 см

1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (1мин):

высокий уровень – 50раз

средний уровень – 40раз

 низкий уровень – 30раз

**Девушки:**

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами:

высокий уровень – 185см

средний уровень – 170 см

низкий уровень – 160 см

1. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу:

высокий уровень – 16раз

средний уровень – 10раз

низкий уровень – 9 раз

1. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье:

высокий уровень – 16см

средний уровень – 9 см

низкий уровень – 7 см

1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (1мин):

высокий уровень –40раз

средний уровень – 30раз

низкий уровень – 20раз

Приложение № 2

**Тестовые задания по волейболу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вопросы | Ответы |
| 1 | Кто является создателем игры волейбол? | А. Елмери Бери | **В. Уильям Морган** |
| Б. Рубен Акост | Г. Анатолий Эйнгорн |
| 2 | Что означает слово «волейбол»? | А. Летающий мяч | В. Прыгающий мяч |
| Б. Скользящий мяч | **Г. Удар с лету** |
| 3 | Размеры игрового поля в волейбол? | А. 19х34 | В. 15х30 |
| Б. 12х24 | **Г. 9х18** |
| 4 | Высота сетки у мужчин и у женщин? | А. 2.48; 2.30 | **В. 2.43; 2.24** |
| Б. 2.50; 2.10 | Г. 2.20; 2.00 |
| 5 | Сколько игроков может находиться на площадке во время игры? | **А. 6** | В. 9 |
| Б. 12 | Г. 5 |
| 6 | Во время игры команда получает очко? | А. при успешном приземление мяча на площадку соперника. |
| Б. команда соперника совершает ошибку |
| В. команда соперника получает замечание |
| **Г. все ответы верны** |
| 7 | Партия считается выигранной, если… | А. команда первая набирает 30 очков |
| Б. команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка |
| В. команда, которая больше наберет очков за определенное время |
| **Г. команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка** |
| 8 | Сколько раз можно коснуться мяча на площадке? | **А. 3 раза** | В. 4 раза |
| Б. 1 раз | Г. сколько угодно |
| 9 | Какой подачи нет в волейболе? | **А. закручивающая подача** | В. подача в прыжке |
| Б. верхняя прямая | Г. нижняя прямая |
| 10 | Игра в волейболе начинается… | **А.с подачи** | В. с переброса |
| Б. с броска | Г. с передачи |
| 11 | Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи? | А. нет, не может | В. любой игрок может принять мяч |
| Б. мяч могут приять только игроки в 5,6 и 1 зоне | **Г. да, может** |
| 12 | Переход игроков осуществляется… | А. произвольно | В. против часовой стрелке |
| **Б. по часовой стрелке** | Г. куда покажет тренер |
| 13 | Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи? | А. касание мяча | В. отбивание мяча |
| **Б. прием мяча** | Г. все ответы верны |
| 14 | Цель игры в три касания? | А. таковы правила игры | **В. подготовка к нападающему удару** |
| Б. для разыгрывания мяча | Г. запутать соперника. |
| 15 | Как называется свободный защитник? | А. Фигаро | В. Лимеро |
|  |  | **Б. Либеро** | Г. Лидеро |

**Задание по технической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия, имя | Подача по зонам | Блокирование |
|  |  |  |  |

1. **Подача по зонам**

Порядок выполнения подачи

* В начале нужно подбросить мяч и сделать замах
1. Мяч надо подбрасывать каждый раз в одну и ту же точку
2. На небольшую высоту
3. Вперёд по направлению удара
4. Мяч не должен вращаться
* Потом сделать удар по мячу
1. Движение руки должно быть естественное бьющее (небольшой шаг передней ногой помогает скорректировать позицию по отношению к мячу и «вложиться» в удар с большей силой)
2. Удар осуществляется основанием ладони без сопровождения мяча (удар должен быть коротким отрывистым)
3. Кисть в момент удара жёстко закреплена в запястье
4. Удар наносится строго по центру мяча
5. Необходим полный зрительный контроль за мячом!

Если подача выполнена правильно, то мяч полетит практически без вращения и самое главное непредсказуемо.

**Типичные ошибки при подаче планера**

* Плохой зрительный контроль за мячом
* Удар не по центру мяча
* Кистевой акцент при ударе, что придает мячу вращательное движени

**2. Блокирование**

При ударах с высоких и средних передач блокирующий прыгает после атакующего, при атаках с низких передач — одновременно с ним, при атаках на взлёте — раньше атакующего.

При постановке блока игрок, находящийся в непосредственной близости от сетки, выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает их над сеткой. Кисти рук с расставленными пальцами по достижении верхнего края сетки производят движение вверх-вперёд через сетку. В момент удара по мячу кисти сгибают в лучезапястных суставах для противодействия атаке и направления мяча вперёд-вниз, на сторону соперника. При блокировании атакующих ударов на краях сетки и при попытке соперника нанести удар по блоку с целью отскока мяча в аут ладонь руки, ближней к краю, поворачивают внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.

Выполняться блокирование может как с места, так и после передвижения. При одиночном неподвижном *зонном* блоке игрок закрывает определённую зону своей половины площадки, при подвижном *ловящем* он пытается закрыть истинное направление нападающего удара. Отражение атак с высоких передач и ударов с переводом осуществляется, как правило, при групповом блоке. При этом место для прыжка выбирает игрок, блокирующий ходовое направление, а другие «пристраиваются» к нему

Приложение 3

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

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

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

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

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

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

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6- минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

**Специальная физическая подготовка**

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

1) бег скрестным шагом;

2) бег со сменой направлений по зрительному сигналу;

3) бег спиной вперед;

4) бег приставными шагами;

5) бег с поворотами направо и налево;

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

Необходимая волейболисту быстрота ударных движений развивается с увеличением силы мышц, а сила мышц, участвующих в ударном движении, с помощью упражнений с различными отягощениями и амортизаторами.

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

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

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

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

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

4) прыжки вперед с зажатым в ступнях набивным мячом;

5) отбивание набивного мяча ступнёй;

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

7) Прыжки на гимнастическую скамейку и через неё;

8) прыжки вверх с касанием высоко подвешенного предмета;

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития силы и подвижности кисти и пальцев

Волейболисту важно развивать и укреплять те группы мышц, которые являются как бы основными в выполнении тех или иных ударов. Например, основная тяжесть силовой работы при ударах справа и слева (особенно с лёта) приходится на кисть и предплечье. Для развития этих мышц используются следующие упражнения:

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

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

3) круговые движения кистью (предплечьем с гантелей);

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

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

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

Для укрепления этих мышц можно использовать:

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

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

3) упражнения со штангой - жим, рывки, приседания;

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

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

6) пружинистые выпады вперёд в стороны. Проявление силы у волейболисту связано с быстрыми движениями. Поэтому упражнения с различными отягощениями, с преодолением собственного веса следует делать главным образом в среднем или быстром темпе и только в начале освоения - в медленном.

**Упражнения на скоростную выносливость**

Циклические упражнения не могут быть средством развития специфической выносливости волейболисту, так как последовательность и скорость движений волейболисту в игре постоянно меняются. Средством воспитания скоростной выносливости может быть комплекс специальных упражнений, в который следует включать различные виды прыжков и бега. Например: бег (2-3 км) с чередованием ускорений; бег со сменой направлений; бег с чередующимися прыжками в стороны, назад, вверх; бег со сменой темпа; упражнения со скакалкой. После достаточно интенсивной тренировки очень эффективны ускорения 10\*30 м. Кроссы следует бегать по сильно пересеченной местности, причем с ускорением преодолевать подъемы, на спусках замедлять темп, чередуя его с прыжками (стараться в прыжке достать ветку дерева).

**Упражнения для развития гибкости**

Упражнения для развития гибкости могут выполняться как с отягощением, так и без него. В качестве отягощений применяют гантели, набивные мячи, гриф от штанги. Отягощения используются, во-первых, для того, чтобы увеличить амплитуду за счет движения по инерции; во-вторых,- для растягивания напряженных мышц. Упражнения для развития гибкости выполняются вначале медленно, затем быстро.

Для достижения большой амплитуды движений хорошо попользовать какой-нибудь предмет в качестве цели (коснуться ветки дерева махом ноги; при наклоне дотронуться ладонями до пола).

Волейболисту необходима большая подвижность в суставах плечевого пояса, в коленных и голеностопных суставах. Эти качества сливаются воедино при выполнении мощной подачи, где необходимы быстрое выпрямление и поворот внутрь предплечья и кисти, а также пружинистое выпрямление ног. В комплекс упражнений для развития гибкости нужно включать различные наклоны, вращения, махи, выполняемые с наибольшей амплитудой. Упражнения на растягивание должны способствовать развитию большей амплигуды, близкой к движениям, сходным с ударами в теннисе. Предлагается несколько упражнений для развития гибкости:

1) наклоны вперед, касаясь ладонями пола;

2) наклоны в стороны, назад с доставанием руками пяток ног. Все виды наклонов можно выполнять с отягощением и при активной помощи партнера;

3) «мост»;

4) вращение туловища, руки вверху в замке;

5) выпады (при этом корпус подан вперёд, как при дотягивании до мяча);

6) махи ногами (вперед-назад, вправо-влево);

7) «шпагат»;

8) выкруты с папкой;

9) упражнения с ядром и гантелями, имитирующие удары теннисиста (справа, слева, подачу и над головой).

Упражнения для развития гибкости следует постоянно включать в комплекс упражнений по физической подготовке, так как без систематической работы над его совершенствованием это качество утрачивается.

Приложение 4

**План воспитательной работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление воспитательной работы | Наименование мероприятия | Срок выполнения | Ответственный исполнитель | Планируемый результат |
| 1. | Организационно – методическая работа | Беседы с учащимися о правилах внутреннего распорядка в секции | Сентябрь | Педагог | Улучшение дисциплины занимающихся |
| 2. | Семейное воспитание | Ознакомление с противопоказаниями к видам спорта | Сентябрь | Педагог | Уменьшение количества травм |
| 3. | Организационно – методическая работа | Беседы об истории развития спорта | Октябрь | Педагог | Повышение эрудированности учащихся |
| 4. | Семейное воспитание | День открытых дверей | Октябрь | Педагог | Понимание родителями тренировочного процесса |
| 5. | Организационно – методическая работа | Беседы об истории развития волейбола | Ноябрь | Педагог | Повышение эрудированности учащихся |
| 6. | Организационно – методическая работа | Беседы об истории выбранного вида спорта | Ноябрь | Педагог | Повышение эрудированности учащихся |
| 7. | Семейное воспитание | Конкурс на Лучшую новогоднюю игрушку | Декабрь | Педагог | Развитие творческих способностей ребёнк |
| 8. | Семейное воспитание | Родительское собрание | Декабрь | Педагог | Решение проблем секции |
| 9. | Организационно – методическая работа | Ознакомление с нормативами ОФП | Январь | Педагог | Понимание методики выполнения упражнений |
| 10. | Семейное воспитание | Родительское собрание | Январь | Педагог | Решение проблем секции |
| 11. | Организационно – методическая работа | Беседа на тему «День защитника отечества» | Февраль | Педагог | Развитие патриотизма |
| 12. | Семейное воспитание | Открытый урок | Март | Педагог | Понимание родителями тренировочного процесса |
| 13. | Организационно – методическая работа | Традиционный спортивный праздник «День здоровья» | Март | Педагог | Укрепление здоровья |
| 14. | Семейное воспитание | Весёлые старты | Апрель | Педагог | Популяризация спортивного образа жизни |
| 15. | Семейное воспитание | Конкурс на Лучший рисунок на тему «Моя первая любовь спорт» | Май | Педагог | Развитие творческих способностей ребёнка |