

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
«КОЗЬМОДЕМЬЯНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»

УТВЕРЖДЕНА
Педагогическим советом ГБОУ
Республики Марий Эл
«Козьмодемьянская школа- интернат»
Протокол № 1 от 29.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Республики Марий Эл
«Козьмодемьянская школа-
интернат» А.Г. Новоселов
Приказ № 411/06 от 09.09.2024г.
« 01 » сентября 2024г.



**АДАптированная дополнительная
общЕобразовательная общЕразвивающая
ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Уровень программы: стартовый (ознакомительный)
Направленность программы: физкультурно - спортивная
Категория и возраст обучающихся: дети с интеллектуальными нарушениями 8-16 лет
Срок освоения программы: 1 год
Объем часов: 34
Разработчик программы: Кривицкий Е.Н., учитель ГБОУ Республики Марий Эл «Козьмодемьянская школа - интернат»

город Козьмодемьянск
2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии со следующей нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 21;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения от 27.07.2022 № 629;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленные письмом департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»;
- Рабочая программа воспитания ГБОУ Республики Марий Эл "Козьмодемьянская школа- интернат" ;
- Устав ГБОУ Республики Марий Эл "Козьмодемьянская школа- интернат" .

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: обучающиеся 6–9-х классов (возраст 11–15 лет). В секцию принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной группе здоровья, допущенные врачом к занятиям волейболом.

Количество групп: 1.

Количество человек в каждой группе: 15, старшая и младшая.

Объем программы: 1 час в неделю, 34 часа в год в каждой группе.

Срок освоения программы: 1 год.

Продолжительность одного занятия: 40 минут (установлена на основании СП 2.4.3648-20).

Уровень программы: стартовый.

Формы обучения: очная. Занятия проводятся на базе ГБОУ Республики Марий Эл «Козьмодемьянская школа- интернат» во второй половине дня.

Цель программы: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи программы:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта волейболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям игры;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучить правильному выполнению упражнений;

- сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;
- сформировать начальные навыки судейства;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- развивать, разрабатывать и укреплять различные группы мышц;
- расширять спортивный кругозор детей;
- формировать понимание дружного сплоченного коллектива;
- формировать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Актуальность программы. Программа предусматривает реализацию физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку школьников, получение ими простейших навыков техники и тактики волейбола с учетом возрастных и психофизиологических особенностей школьников. Реализация данной программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Программа учитывает специфику дополнительного образования, обеспечивает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «Волейбол» по учебному предмету «Физическая культура» в школе. Основа подготовки занимающихся в секции – технико-тактическая и общефизическая подготовки, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. При освоении программы у школьников повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Воспитательный потенциал программы

Проведение спортивных воспитательных мероприятий способствуют достижению высокого уровня сплоченности коллектива, повышению интереса и мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом.

Воспитательный потенциал спортивно-игровой секции ориентируется на:

- познавательно-нравственную, где воспитание рассматривается как процесс сохранения, воспроизводства и развития двигательной культуры личности воспитанника спортивной-игровой секции в процессе овладения двигательными навыками, тактическими и техническими приемами игры в волейбол;
- социально-личностную, где воспитание рассматривается как процесс социализации, становления личности ребенка как субъекта социальной жизни и помощь ребенку в самоопределении и самореализации.

Содержание программы

Раздел 1. Введение. Развитие волейбола в России.

Входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся, уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Техника безопасности и

правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Основы истории развития волейбола в России.

Раздел 2. Влияние физических упражнений на организм человека.

Сведения о строении и функциях организма человека. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Значение общей физической подготовки для развития спортсмена. Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов).

Практические занятия.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы.

Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 градусов с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Практические занятия.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом-отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Тема №4.4. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжатие пальцев – на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Поддачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

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

и через сетку. Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах.

Раздел 5. Техническая подготовка.

Характеристика основных приемов техники. Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства.

Практические занятия.

Техника нападения. Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование

Раздел 6. Тактическая подготовка.

Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом

Раздел 7. Контрольные игры и соревнования.

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Сдача нормативов. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

Раздел 8. Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года.

Учебно-тематический план

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|----------|---|------------------|----------|----------|----------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | Раздел 1. Введение. Основы истории развития волейбола в России | 2 | 1 | 1 | Собеседование, тестирование |
| | Раздел 2. Влияние физических упражнений на организм человека | 5 | 5 | | Собеседование |
| 2.1 | Сведения о строении и функциях организма | | 1 | | |
| 2.2 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся | | 1 | | |
| 2.3 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | | 1 | | |
| 2.4 | Правила игры в волейбол | | 1 | | |
| 2.5 | Места занятий и инвентарь | | 1 | | |
| | Раздел 3. Общая физическая подготовка | 7 | 1 | 6 | Тестирование |
| 3.1. | Значение общей физической подготовки для развития спортсмена | 1 | 1 | | |
| 3.2. | Строевые упражнения | 1 | | 1 | |
| 3.3. | Гимнастические упражнения | 1 | | 1 | |
| 3.4. | Акробатические упражнения | 1 | | 1 | |
| 3.5. | Легкоатлетические упражнения | 1 | | 1 | |
| 3.6. | Подвижные игры и спортивные игры | 2 | | 2 | |
| | Раздел 4. Специальная физическая подготовка | 6 | 1 | 5 | Тестирование |
| 4.1. | Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена | 1 | 1 | | |
| 4.2. | Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий | 1 | | 1 | |
| 4.3. | Упражнения для развития прыгучести | 1 | | 1 | |

| | | | | | |
|--|---|-----------|----------|-----------|--------------|
| 4.4. | Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах | 1 | | 1 | |
| 4.5. | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча | 1 | | 1 | |
| 4.6. | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов | 1 | | 1 | |
| Раздел 5. Техническая подготовка | | 9 | 1 | 8 | |
| 5.1. | Характеристика основных приемов техники | 1 | 1 | | Тестирование |
| 5.2. | Техника нападения | 3 | | 3 | |
| 5.3. | Техника защиты | 3 | | 3 | |
| Раздел 6. Тактическая подготовка | | 9 | 1 | 8 | |
| 6.1. | Понятие о тактике. | 1 | 1 | | Тестирование |
| 6.2. | Тактика нападения | 2 | | 2 | |
| 6.3. | Тактика защиты | 2 | | 2 | |
| Раздел 9. Контрольные игры и соревнования | | 1 | | 1 | Соревнования |
| Раздел 8. Контрольные испытания | | 1 | | 1 | Соревнования |
| Итого: | | 34 | 4 | 30 | |

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
- умение объяснять свои чувства и ощущения от восприятия объектов, иллюстраций; знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
- сформированность уважительного отношения к чужому мнению;
- сформированность чувства уверенности в себе, веры в свои возможности;
- сформированность необходимости бережного отношения к людям и предметам их труда.

Метапредметные:

- умение определения с помощью педагога цели деятельности на занятии;
- умение выявлять и формулировать учебную проблему совместно с педагогом;

- умение предлагать приемы и способы разрешения различных инклюзивных ситуаций;
- умение наблюдать за профессиональными отношениями во время проведения занятий лучших волейболистов команды.
- умение сравнивать свои действия, анализировать свои ошибки и с помощью тренера найти наиболее правильное и рациональное применение своих возможностей для быстрого спортивного роста.
- умение находить необходимые знания путем просмотра спортивных матчей по телевизору. Посещение различных спортивных соревнований по волейболу.
- умение слушать педагога и товарищей, высказывать свое мнение;
- умение выполнять задания индивидуально, в группе, в паре с партнером.

Предметные результаты

- умение организовывать и быть активным участником тренировочного процесса;
- овладение навыками работы с мячом;
- овладение навыками, умениями техники и тактики игры в волейбол;
- умение разрабатывать тактические построения игры, владеть навыками игры в защите и обороне;
- умение использовать свой двигательный и технический арсенал для успешного выполнения поставленной задачи с целью победить команду соперника.

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 34.

Дата начала и окончание учебного периода: с 02.09.2024 по 25.05.2025.

Учебные занятия проводятся с понедельника по пятницу согласно расписанию, утвержденному директором ГБОУ Республики Марий Эл "Козьмодемьянская школа-интернат" за исключением каникул:

Осенние каникулы: 25.10.2024 – 05.12.2024 (10 дней).

Зимние каникулы: 29.12.2024 – 12.01.2025 (15 дней).

Весенние каникулы: 22.03.2025 – 31.03.2025 (9 дней).

Календарный учебный график может корректироваться в течении учебного года.

Формы контроля освоения программы

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие формы подведения итогов реализации адаптированной дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»: тестирование, сдача контрольных нормативов, товарищеские встречи, соревнования.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

1. Выступления на соревнованиях различного уровня.
2. Показательные выступления.
3. Портфолио коллектива.
4. Портфолио обучающегося.

Формы организации текущего контроля:

1. Журнал посещаемости кружка «Волейбол».
2. Участие в районных соревнованиях.
3. Грамоты и дипломы обучающихся.
4. Отзывы родителей о работе спортивной секции.

Формы организации промежуточной аттестации:

1. Протоколы заседания о проведении промежуточной аттестации обучающихся.

2. Протоколы по итогам спортивных соревнований обучающихся на уровне учреждения.
3. Приказы органов управления образования об итогах соревнований обучающихся муниципального и регионального уровней.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

1. Спортивные соревнования обучающихся за время освоения образовательной программы.
2. Участие обучающихся в спортивных соревнованиях на уровне учреждения и муниципалитета.

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе базового уровня «Волейбол» применяется следующие этапы контроля:

1. Входной контроль. Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.
2. Текущий контроль. Осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии приемов, степень самостоятельности, уровень спортивной деятельности (репродуктивный, частично продуктивный, продуктивный).
Формы проверки: беседа, выполнение практического задания.
3. Промежуточный контроль. Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы.
4. Итоговый контроль. Проводится в конце учебного года.

Материально-техническое оснащение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал. Для проведения занятий по волейболу имеется необходимое оборудование и инвентарь:

Информационное обеспечение реализации программы

Сайт ГБОУ Республики Марий Эл "Козьмодемьянская школа- интернат" : страница школьного спортивного клуба «Здоровый школьник» о секции волейбола, результаты тестирований, соревнований, расписание занятий, информация для родителей, фотоматериалы, видеоролики и пр.

Кадровые условия реализации программы

Реализацию данной программы осуществляет Кривицкий Евгений Николаевич учитель физической культуры высшей квалификационной категории.

Методическое обеспечение программы

| № | Тема раздела, занятия | Форма организации и проведения занятия | Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятий |
|---|---|--|--|---|
| 1 | Общие основы волейбола ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства | Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога. | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе |
| 2 | Общефизическая | Индивидуальная, | Словесный, | Таблицы, схемы, |

| | | | | |
|---|--------------------------------------|--|--|--|
| | подготовка | групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | наглядный показ, упражнения в парах, тренировки | карточки, мячи на каждого обучающегося |
| 3 | Специальная подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом | Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося |
| 4 | Техническая и тактическая подготовка | Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося |
| 5 | Игровая подготовка | Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, видеозаписи |

Алгоритм учебного занятия

Каждое занятие, проводимое в коллективе, специфично по своей конкретной цели, по логике и структуре и состоит условно из нескольких частей: подготовительной, основной и заключительной.

| Этапы занятий | Время, мин. |
|---|--------------------|
| Подготовительный этап: <ul style="list-style-type: none"> • организационный момент, теоретические разъяснения; • разминка | 4 |
| Основной этап (тренировка) | 23 |
| Восстановительные упражнения | 10 |
| Заключительный этап (анализ, подведение итогов занятия) | 3 |
| Итого | 40 |