

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Боровская средняя общеобразовательная школа»

Принята (согласована) на заседании
методического (педагогического) совета*
от «29» 08 2022 г.
протокол № 1

Утверждаю: Директор МКОУ «Боровская СОШ»
/Ф.И.О./ Карелина А.А.
приказ от «31» 08 2022 г. № 215



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: *12-18 лет*

Уровень программы: *базовый*

Срок реализации: *1 год*

Автор-составитель: МЕЛЁХИН И.В.

С Боровское, 2022

ФИО автора составителя	Мелёхин Иван Витальевич
Учреждение	МКОУ «Боровская СОШ»
Название объединения	Волейбол
Название программы	Волейбол
Направленность	Физкультурно-спортивная
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Вид программы	Модифицированная
Образовательная область	Спорт
Срок реализации	1 год
Объем часов по годам	68 часов
Уровень сложности содержания программы	Ознакомительный
Возраст учащихся	12-18 лет
Цель программы	Формирование навыков сознательной игры в шахматы
С какого года реализуется	С 2022 года

Паспорт программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе нормативной базы:

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. N 1008 об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»

Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года от 29.05.2015 г. № 996-р

Направление программы физкультурно-спортивное.

По функциональному предназначению программа является *спортивно-*

оздоровительной, по форме организации – групповой, по времени реализации – долгосрочной.

Актуальность

программы обусловлен тем, что в настоящее время предметам спортивной направленности уделяется большое внимание. Программа «Волейбол»

позволяет учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведенных на изучение данного раздела в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и

вособенноститактическимиприёмами.Реализацияпрограммывосполняетнедостатокдвигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а такжеблагоотворно воздействует на все системы детского организма. Так же занятия способствуютукреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств,преодолениюопределенныхкомплексов.

Такжевпрограммереализуетсявозможностьпостроенияиндивидуальнойобразовательнойтраектории:привитиеинтересаксистематическимзанятиямфизическойкультуройиспортом,подготовкаобщественныхфизкультурныхорганизаторов(инструкторови судей) для школьного коллектива физической культуры, по месту жительства и активныхпомощниковвлетнихлагеряхотдыха,впрофильныхотрядах.

Новизнапрограммы

заключаетсявтом,чтовнейпредусмотреноуделитьбольшееколичествоучебныхчасовнаразучиваниеисовершенствованиетактическихприёмов,чтопозволитучащимсяидтивногосовременемиповыситуровеньсоревновательнойдеятельности в волейболе.Реализация программы предусматриваеттакже психологическуюподготовку, которая ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоенииигрыистремлению кпобедам.

Особенностиреализациипрограммы:

Реализацияпрограммыподразумеваетиспользованиетехнологиикритическогомышления.Основнаяформатеоретическогозанятия–беседасэлементамипроблемно-поисковогоподхода,переходящаявдискуссию.Вопросы,накоторыеучащимсяпредстоитответитьвходезанятия,формулируютсятакимобразом,чтобыонипозволялисоздаватьситуации неожиданности, конфликта, предположения, опровержения.

Методы,которыеиспользуютсядляреализацииданнойпрограммы:

словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемомдвижении.Дляэтойцелиучительиспользует:объяснение,рассказ,замечание,команды,указания.

наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядныхпособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представленияобизучаемыхдействиях.

практическиеметоды:

- методупражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговойтренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократныеповторениядвижений.

Разучиваниеупражненийосуществляетсядвумяметодами:

- вцелом;
- почастям.

Игровойисоревновательныйметодыприменяютсяпослетого,какуучащихсяобразовалисьнекоторыенавыкиигры.

Методкруговойтренировкипредусматриваетвыполнениезаданийнаспециальноподготовленныхместах(станциях).Упражненияподбираютсяучетомтехническихифизическихспособностей обучающихся.

Адресатпрограммы

Программа объединения «Волейбол» адресована учащимся 5-11-х классов, проявляющиминтерескпредметуфизическаякультура,желающимзаниматьсяволейболом,прошедшимемедицинскийосмотрипорезультатамосмотраимеющиедопусккзанятиямвсекцииспортивныхигроповолейболу.

Количествообучаемых вобъединении15-20человек.

Реализоватьпрограммусмогутучителяфизическойкультуры,имеющиеилиполучающиевыс

шее образование, имеющие опыт работы с детьми и опыт работы в соответствующей профессиональной сфере.

Цель программы:

формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся образовательного учреждения, пропаганда ЗОЖ.

Задачи:

Образовательные

- Овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол
- Совершенствовать двигательные качества учащихся (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- Обучить технико-тактическим приёмам игры;
- Расширить теоретическую базу знаний

Метапредметные

- Повысить уровень мотивации к занятиям физической культуры;
- Развивать память, внимание, представление, воображение, ориентирование в пространстве;

Личностные

- Сформировать отношение к игре в волейбол как возможной области будущей профессиональной деятельности.
- Развивать навыки бережного отношения к здоровью.
- Повысить интерес обучающихся к участию в предметных конкурсах, в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу.

Условия реализации программы: количество учеников в секции — 10-15 человек. В состав кружка включать учащихся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр «волейбол».

Место проведения

спортивный зал общеобразовательной организации, с волейбольной разметкой площадки. Для теоретических занятий – кабинет с мультимедийной установкой.

Формы занятий

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем, большую часть времени, занимает практическая часть. Формы занятий определены количеством учащихся, особенностями материала, местом и временем занятия:

- коллективная-при изучении теоретического и практического материала, при обсуждении итогов участия в соревнованиях;
- групповая- разбор тактических и технических действий, отработка командных тактических действий;
- индивидуальная,- при работе с мячами, отработка индивидуальных навыков по амплуа игроков;
- лекция, тренировка, экскурсия, просмотр видеоматериала, соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольное тестирование, самостоятельная подготовка, индивидуальные занятия;
- занятия по углублению знаний, практические занятия, комбинированные формы занятий, индивидуальные занятия.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Обучающиеся должны знать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- теоретические основы игры в волейбол;
- способы организации самостоятельных занятий физической культуры с разной функциональной направленностью;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

- принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правил личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Обучающиеся должны уметь:

- применять в игре изученные технико-тактические действия;
- контролировать психическое состояние для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
- повысить уровень физического развития и физической подготовленности;
- сформировать потребность в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- овладеть строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки);
- приобрести навык судейства в игре волейбол;
- организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере

отдыха; ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

КУРСА Планируемые личностные результаты

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения предмета, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование красивой (правильной) осанки, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимоотношения в процессе занятий физкультурой, игровой и соревновательной деятельности;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учиться работать по предложенному учителем плану, самостоятельно планировать свою деятельность.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.
- Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы этой деятельности;
- Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами,

осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности и её решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя рекомендованные источники информации.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.
- Владеть системой знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, физического совершенствования человека; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий, планировать содержание занятий, включать их в режим дня;
- Приобретать опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форма активного отдыха и досуга;
- Формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать состояние своего здоровья;
- Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; овладение основами технических действий, приёмами и упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений на развитие физических качеств.

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителями и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета.

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Владение системой знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, физического совершенствования человека; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий, планировать содержание занятий, включать их

в режим дня;

- Приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта со стороны местной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форма активного отдыха и досуга;
- Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать состояние своего здоровья;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; овладение основами технических действий, приёмов и упражнений из базовых видов спорта, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений на развитие физических качеств.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Образовательные:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам техники перемещений и стойки, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;

Развивающие:

- развивать любознательность как основу познавательной активности детей;
- развивать координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями в свободное время и в выходные дни.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стресса и раздражительности.

Данной программой предусмотрены теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Планируемые личностные результаты

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения предмета, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование красивой (правильной) осанки, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физкультурой, игровой и соревновательной деятельности;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учиться работать по предложенному учителем плану, самостоятельно планировать свою деятельность.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.
- Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы этой деятельности;
- Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности и её решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации.

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя рекомендованные источники информации.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.
- Владеть системой знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, физического совершенствования человека; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий, планировать содержание занятий, включать их в режим дня;
- Приобретать опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физкультурой, форма активного отдыха и досуга;
- Формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать состояние своего здоровья;
- Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; овладение основами технических действий, приёмами и упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений на развитие физических качеств.

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить логически рассуждения и делать выводы;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителями и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета.

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Владение системой знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, физического совершенствования человека; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий, планировать содержание занятий, включать их в режим дня;
- Приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физкультурой, форма активного отдыха и досуга;

- Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать состояние своего здоровья;
 - Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; овладение основами технических действий, приёмами и упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений на развитие физических качеств.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Теоретическая подготовка.

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека.*

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. *Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

7. *Основы техники и тактики игры в волейбол.* Понятие о технике и тактике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

8. *Основы методик и правил волейбола.*

Понятие о обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости):

1. Строевые упражнения:

Команды для управления группой. Понятие о строях команды. Шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал и др. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагами и бегом.

2. Гимнастические упражнения.

- упражнения для мышц руки и плечевого пояса (упражнения с набивными мячами);

- упражнение для мышц туловища и шеи (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны повороты головы);

- упражнение для мышц ног и таза (приседания, подскоки, ходьба, бег, прыжки и т.д.).

3. Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки, перевороты в сторону и

др.

4.Л/аупражнения.

Бег.Бегускорением. Повторныйбег.Бегвчередованиисходьбой.

Прыжки черезпланкусповоротомна90градил80град.спрямогоразбега.Прыжкив высоту,вдлинну,сместа,сразбега.

Метание малого мяча, метание гранаты, толкание ядра и

т.д.5.Подвижныеигры.

«Салки»,«Невод»,«Метковцель»,«Охотникии утки»,«Перестрелка»идругие.

Специальнаяфизическаяподготовка.

1. Упражнениедляразвитиянавыковбыстротыответныхдействий.Перемещениевстойкеволейболистаправым,левымбоком,спинойвперед,скрестнымишагами.Челночныйбег на 5-10м, имитация передач мяча, нападающего удара, блокирования. Напрыгивание набаскетбольноекольцоит.д.

2.Упражнениядляразвитияпрыгучести. Приседаниерезкиевыпрямленияногсовмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом. У гимнастической стенкиприседания на одной ноге. То же с отягощением (пояс). Приседания, выпрыгивания вверх изприседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Броски набивного мяча в прыжке, прыжки сгимнастической скакалкой.

3. Упражнение для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачимяча.Сгибаниеиразгибаниеруквлучезапястныхсуставах,круговыедвижениякистями,сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх на месте и вдвижении. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястныхсуставах (ладони на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, расстояние от стены постепенноувеличивается). Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно. Упор лёжа. Передвижения на руках по кругу. Из упора присев в упор лёжа иобратно.Броскинабивногомячавпарах: от груди,из-заголова,двумя руками снизуит.д.

4.Упражнениядляразвитиякачеств,необходимыхпривыполненииподачмяча.Круговые движения рук в локтевых и плечевых суставах. Броски набивного мяча двумя рукамииз-заголова,однойрукой.Броскимячаснизуоднойидвумяруками.Упражнениясволейбольныммячом(выполняютсяподрядмногократно).Совершенствованияударногодвиженияподачипо мячувстенку, черезсетку.

5.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.Броски набивного мяча из-за головы, стоя на месте и в прыжке. Броски мяча 1кг в прыжке из-заголова двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара. Метание теннисногомяча в цель. Броски теннисного мяча через сетку. Нападающий удар у стены – в пол – стенку.Нападающийудар с собственного подбрасывания,снабрасывания партнёраит.д.

6. Упражнениедляразвитиякачеств,необходимыхприблокировании.Прыжковыеупражненияскасаниембаскетбольногощита,кольцасместа,сразбега.Имитацияблокированиянаместе,впрыжкеустены.Передвижениявдольсеткилицомкнейприставнымишагамиправымилевымбокомвперёд,остановкиипринятиеисходногоположениядляблокирования.Тоже,новположениииспинойксетке исповоротом180градусов. Передвижения вдоль сетки, остановки и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. Тоже,но по сигналу.

Двое стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Двигаютсяприставнымишагами,выполняяблокирования,стараютсянадсеткойкоснутьсяладоней партнёраидр.

Технтко-тактическоемастерство

Техническаяподготовка

Техниканападения:

1.Перемещенияистойки:стойкиосновная,низкая;ходьба,бег,перемещение приставными шагами

лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание способов перемещений, сочетание стоек и перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м,

отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты:

1. Перемещения стойки: тоже, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; удар по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактическая подготовка.

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижней прямой на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. Командные действия:

система игры с второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия:

выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме

подачи передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи спереди (обманы);

игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. *Командные действия*: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам в выполнении этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетании.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.
7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Принципы тренировочных занятий

На тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы:

- Постепенности.
- Динамика нагрузки.
- Цикличность тренировочной нагрузки.
- Цикличность соревновательной нагрузки.
- Сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе.
- Основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

Спортивная подготовка детей на спортивно-оздоровительном этапе происходит постепенно. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляется только по мере наступления биологической зрелости обучающихся.

В процессе тренировки применяются тренировочные и соревновательные нагрузки. Они строятся на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими в зрелом возрасте спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок на спортивно-оздоровительном этапе в соответствии с периодом прохождения учебного материала;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

На спортивно-оздоровительном этапе основное внимание обучающегося и тренера-преподавателя направлено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов волейбола и других видов спорта.

Задачи работы в этих группах отражают задачи физического воспитания в школе: содействие укреплению здоровья и физического развития учащихся, разносторонней физической подготовленности и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, привитию стойкого интереса и привычки к регулярным занятием физическими упражнениями, обучение основам техники подготовки в волейболе.

Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальных особенностей занимающихся. При продолжительности одного учебного занятия не более 2 академических часов (90 мин.), независимо от вида и типа занятия оно состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Перед каждым занятием ставится определённая педагогическая цель задачи. Так подготовительная часть занятия длится 10-15 мин.

Основными задачами являются:

1. Организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задачи занятия), мобилизация внимания.
2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной её части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения.

Задачи подготовительной части тренировки:

1. Организация группы (привлечение внимания обучающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов обучающегося, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительно разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

1. различные подготовительные упражнения общего характера;
2. игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой;
4. круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени тренировочного занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей обучающихся, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Задачи основной части тренировки:

1. Ознакомление, детализирование, изучение и совершенствование техники специальных упражнений. Направленное воздействие на развитие физических. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- развития быстроты и ловкости;
- развития силы;

- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. переменный;
4. интервальный;
5. игровой;
6. круговой;
7. контрольный.

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту и полу, периоду этапа подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть занимает 45-60 мин.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность в зависимости от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени.

Задачи заключительной части тренировки:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средства для решения этих задач являются:

1. легко дозируемые упражнения;
2. умеренный бег;
3. ходьба;
4. относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Заключительная часть – 5-15 мин.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировки. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

1. изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
2. количеством повторений;
3. уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
4. увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
5. усложнением или упрощением выполнения упражнений;
6. использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия – значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т. п. К неоправданным затратам учебного времени относятся его потери в связи с организационными

или другими неполадками ("простой" между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.). Оптимальной плотности занятий способствуют, сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет

увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую). Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма. Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена. Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма. Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях.). Однако в большей степени методы вариативности и необходимы в структуре тренировочного занятия.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Раздел и тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия	Примечание
1	<p>Введение Техника безопасности.</p> <p>Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании.</p> <p>Основы истории развития волейбола в России.</p>	1		В ходе прохождения программы возможны замены тем занятий и их временные параметры.
2	ОРУ. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1		
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП.	1		
4	Эстафеты с различными способами перемещений. ОРУ.	1		
5	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1		
6	ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1		
7	Правила перехода игроков. Три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками.	1		
8	Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.	1		
9	Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	1		
10	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Прием	1		

	мяча снизу двумя руками в парах.			
11	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1		
12	Эстафеты с различными способами перемещений.	1		
13	Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	1		
14	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1		
15	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»	1		
16	ОРУ. Верхняя передача мяча над собой.	1		
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. СФП.	1		
18	Техника выполнения верхней прямой подачи. Подводящие упражнения.	1		
19	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	1		
20	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	1		
21	ОРУ. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	1		
22	Учебная игра мини-волейбол.	1		
23	Нижняя прямая подача. Техника выполнения.	1		
24	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. СФП.	1		
25	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	1		
26	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1		

27	Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения.	1		
28	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1		
29	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	1		
30	ОРУ. Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	1		
31	Подача и прием мяча в парах.	1		
32	Учебная игра мини-волейбол.	1		
33	Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	1		
34	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	1		
35	ОРУ. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	1		
36	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	1		
37	Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании. Основы истории развития волейбола в России.	1		
38	Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	1		
39	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	1		

40	Верхняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	1		
41	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1		
42	Верхняя прямая подача с середины площадки. СФП.	1		
43	Подача и прием мяча в парах.	1		
44	Учебная игра мини-волейбол.	1		
45	Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста.	1		
46	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов.	1		
47	Нижняя боковая подача. Техника выполнения. Подводящие упражнения.	1		
48	Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1		
49	Нижняя боковая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	1		
50	Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.	1		
51	ОРУ. Подвижные игры с верхней передачей мяча.	1		
52	Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.	1		
53	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	1		
54	Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	1		

55	Учебная игра мини-волейбол.	1		
56	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	1		
57	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра.	1		
58	Индивидуальные тактические действия.	1		
59	Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1		
60	Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.	1		
61	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	1		
62	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	1		
63	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	1		
64	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	1		
65	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	1		
66	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	1		
67	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Контрольные испытания.	1		
68	Учебная игра мини-волейбол.	1		
68		68		

Перечень оборудования
 Для прохождения данной программы необходимо оборудование и спортивный инвентарь

№п/п	Наименование Единица измерения
Основное оборудование	
1	Сетка волейбольная с стойками комплект
2	Мяч волейбольный штук
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь	
3.	Барьер легкоатлетический
4.	Гантели массивные от 1 до 5 кг
5.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг
6.	Корзина для мячей
7.	Мяч теннисный штук
8.	Мяч футбольный
9.	Насос для накачивания мячей в комплект с иглами
10.	Скакалка гимнастическая
11.	Скамейка гимнастическая
12.	Утяжелитель для ног
13.	Утяжелитель для рук
14.	Эспандер резиновый ленточный

Список литературы

1. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск: ОмГТУ, 1994.
2. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г. Дополнительная:
6. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
7. Железняк Ю.Д. Мастерство волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
9. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
10. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами. Методич. материалы. – М., 1962.
11. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фурасов Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
12. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
для детей и родителей:
13. Клещев Ю.Н., Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.
14. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.