

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Жужгесская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
(протокол от 26.08.2024 № 1)

УТВЕРЖДАЮ
Директор В.П.Шамшурин
Приказ от 29.08.2024 № 181



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Татаркин Алексей Васильевич

д. Б - Жужгес, 2024 год

Пояснительная записка

Тематическое планирование составлено на основе требований федерального компонента государственного стандарта общего образования 2004 года по авторской комплексной программе физического воспитания учащихся.

Программа составлена в соответствии с нормами, установленными следующей законодательной базы:

- ФЗ РФ от 29.12.2012 года №273 «Об образовании Российской Федерации» (далее ФЗ);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07. 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 629);
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014г. № 1726-р (далее - Концепция);
- Методические рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) (письмо МОиН РФ от 18.11.2015г. № 09-3242);
- СанПИН 2.4.4.3172 от 04.07.2014 №41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав МОУ «Жужгесская СОШ»;
- ЛНА по разработке дополнительной общеобразовательной программы.

Направленность: настоящая программа имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана расширить и углубить знания и умения учащихся играть в волейбол.

Актуальность : Согласно концепции развития дополнительного образования и приказу №196 МОиН РФ О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам должна быть направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном и физическом развитии
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Отличительные особенности: В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Адресат программы: программа разработана для учащихся 6-9 классов (12-16 лет)

Срок освоения программы 1 год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (6 часов в неделю). Продолжительность обучения 204 часа.

Количественный состав группы 15 человек. Возраст детей 12-16 лет. Занятия проводятся в течение года с сентября по май месяцы. Форма занятия – очная. Обучение проводится в группах и индивидуально. Учет посещения занятий и пройденного материала ведутся в журнале учета работы объединения.

Цель и задачи программы:

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;

- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

Новизна

Программа основывается на понимании приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы.

Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, построение учебно - тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости.

Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 34 недели. Основной формой работы является тренировочное занятие. Тренировочные занятия длятся 90 мин. Проводится 3 раза в неделю. Группы обучающихся комплектуются согласно СанПиНа 2003г. в соответствии с возрастом детей и, исходя из уровня их подготовленности. Оптимальное количество учащихся в группе 12-15 человек.

В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области волейбола. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в муниципальном образовании занимающимися волейболом.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований

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

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Учебный план-график распределения учебных часов на 2024-2025 учеб год.

[illegible]

-индивидуальные действия;	14		1	1	1	1	1	1	1	
-групповые действия;	12	1	1	1		1		1		1
- командные действия;	12	1	1		1	1		1		1
Всего:	204	13	12	12	12	12	11	10	10	10

Учебно – тематический план:

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1-2	Т/б на занятиях, История, правила игры	4	2		Целостно-игровое	
3-4	Техника приема и передачи мяча. Игра «пионербол»			2		Тестирование
5-8	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».	4		4	Целостно-игровое	
9-12	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	4		4	Целостно-игровое	
13-16	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка.	4		4	Целостно-игровое	
17-20	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	4		4	Комбинированное	
21-24	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка.	4		4	Комбинированные занятия	
25-28	Правила игры. Игровое занятие.	4		4	Целостно-игровое	Тестирование

29-32	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».	4		4	Комбинированное	
33-36	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Игры «Перестрелка», «Пионербол».	4		4	Комбинированное	
37-40	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными способами перемещений .	4		4	Комбинированное	
41-44	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание верхней передачи мяча над собой . Игры «Перестрелка», «Пионербол».	4		4	Комбинированное	
45-48	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча над собой .	4		4	Комбинированное	
49-52	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя передача мяча над собой . Подвижные игры и эстафеты.	4		4	Комбинированное	
53-56	Общая физическая подготовка. Игровое занятие .	4		4	Комбинированное	
57-60	Разучивание верхней передачи мяча у стены . Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	4		4	Комбинированное	
61-64	Верхняя передача мяча в парах . Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	4		4	Комбинированное	
65-68	Общая и специальная физическая подготовка.	4		4	Комбинированное	

	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.					
69-72	Правило игры. Игровое занятие.	4		4	Комбинированное	Тестирование
73-76	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.	4		4	Комбинированное	
77-80	Общая физическая подготовка Нижняя прямая подача с середины площадки.	4		4	Комбинированное	
81-84	Общая физическая подготовка. Нижняя прямая подача с середины площадки.	4		4	Комбинированное	
85-88	Общая физическая подготовка. Нижняя прямая подача с середины площадки.	4		4	Комбинированное	
89-92	Правила игры. Игровое занятие.	4		4	Целостно-игровое	
93-96	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.	4		4	Комбинированное	
97-100	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.	4		4	Комбинированное	
101-104	Игровые упражнения. Нижняя передача над собой.	4		4	Комбинированное	
105-108	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие	4		4	Комбинированное	
109-112	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах.	4		4	Комбинированное	
113-116	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры.	4		4	Комбинированное	
117-120	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в	4		4	Комбинированное	

	парах. Эстафеты с элементами волейбола.					
121-124	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.	4		4	Комбинированное	
125-128	Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	4		4	Комбинированное	
129-132	Подача и приём мяча в парах. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	4		4	Комбинированное	
133-136	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	4		4	Комбинированное	
137-140	Стойка игрока, перемещение в стойке	4		4	Комбинированное	Тестирование
141-144	Верхняя передача мяча в парах с шагом	4		4	Комбинированное	
145-148	Прием мяча двумя руками снизу	4		4	Комбинированное	
149-152	Верхняя передача мяча в парах, тройках	4		4	Комбинированное	
153-156	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	4		4	Комбинированное	
157-160	Прямой нападающий удар, учебная игра	4		4	Комбинированное	
161-164	Позиционное нападение, учебная игра	4		4	Комбинированное	
165-168	Комбинации из передвижений и остановок игрока	4		4	Комбинированное	
169-172	Учебная игра, развитие координационных способностей	4		4	Комбинированное	
173-176	Учебная игра, развитие координационных способностей	4		4	Комбинированное	
177-180	Учебная игра, развитие координационных способностей	4		4	Комбинированное	
181-184	Учебная игра, развитие координационных способностей	4		4	Комбинированное	
185-188	Учебная игра, развитие координационных способностей	4		4	Комбинированное	
189-192	Нападение через 3-ю зону, учебная игра	4		4	Комбинированное	
193-196	Нападение через 3-ю зону, учебная игра	4		4	Комбинированное	
197-200	Нападение через 3-ю зону, учебная игра	4		4	Комбинированное	
201-202	Нападение через 3-ю зону, учебная игра	2		2	Комбинированное	Тестирование
203-204	Нападение через 3-ю зону, учебная игра	2		2	Комбинированное	
Итого часов:		204	2	204		

Календарный учебный график с 02.09.2024г. по 26.05.2025г.

Месяц	Недели обучения		Количество часов/из них на контроль				Аттестация учащихся	Каникуляр- ный период
			№ группы/год обучения					
			№1/1	№2/1	№3/1	№4/2		
Сентябрь- октябрь	1	2-7	1					
	2	9-14	1					
	3	16-21	1					
	4	23-28	1					
	5	30-5	1					
Октябрь- ноябрь	6	7-12	1					
	7	14-19	1					
	8	21-26	1					
	9	28-2	1				Сам.раб.	
	10	4-9	1					
Ноябрь- декабрь	11	11-16	1					
	12	18-23	1					
	13	25-30	1					
	14	2-7	1					
Декабрь- январь	15	9-14	1					
	16	16-21	1					
	17	23-28	1					
	18	30-4	1				Сам.работа	
Январь- февраль	19	6-11	1				Сам.работа	
	20	13-18	1					
	21	20-25	1					
	22	27-1	1					
	23	3-8	1					
Февраль- март	24	10-15	1					
	25	17-22	1					
	26	24-1	1					
	27	3-8	1					
март- апрель	28	10-15	1					
	29	17-22	1				Сам.работа	
	30	24-29	1				Сам.работа	
	31	31-5	1					
Апрель- май	32	7-12	1					
	33	14-19	1					
	34	21-26	1					
	35	28-3	1					
май	36	5-10	1				Защита проекта	
	37	12-17	1				Защита проекта	
	38	19-24	1				Ит. аттест	
	39	26	1					
июнь	40		Сам. р					
	41		Сам. р					
	42		Сам. р					
	43		Сам. р					
июнь- июль	44		Сам. р					
	45		Сам. р					
	46		Сам. р					
	47		Сам.р.					
	48		Сам. р					
август	49		Сам. р					
	50		Сам. р					
	51		Сам. р					

	52		Сам. р				
Всего учебных недель			34				
Всего часов по программе			204				

Учебно-тематический план (204 часа).

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	2
2	Специальная подготовка техническая	78
3	Специальная подготовка тактическая	74
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования	16

Содержание УТП

Тематика занятий: Теория (4 часа). История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка (78 часов).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (74 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общефизическая подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования (16 часов)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы).

Личностные результаты – сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности; мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, система ценностных отношений личности к себе, другим людям, профессиональной деятельности, гражданским правам и обязанностям, государственному строю, духовной сфере, общественной жизни; результаты,

отражающие социальную активность, общественную деятельность (сформированность общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, самоопределение, нравственно-этическая ориентация и др.)

Метапредметные результаты – освоенные обучающимися ключевые компетенции (ценностно-смысловая, общекультурная, учебно-познавательная, информационная, коммуникативная, социально-трудовая, личностного самосовершенствования), применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Предметные результаты – освоенный обучающимися опыт специфической деятельности по получению продукта/нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта – навыки или предпрофессиональные/предметные компетенции – конструкторская, техническая, технологическая и т.п.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к волейболу.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24*12м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные- 2 шт.
3. гимнастическая стенка- 10 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. гимнастические маты-3шт.
6. скакалки- 5 шт.
7. мячи волейбольные –8шт.
8. рулетка- 1шт.

Формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			Н	С	В
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

Контрольные испытания.

общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6х5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подачи.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча на площадке. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Гражданско-патриотическое направление:

Цели:

1) формирование гражданской позиции, привитие чувства сопричастности к судьбам Отечества и родного города; 2) обучение пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

Задачи:

1) формировать у учащихся культуру миропонимания;
2) формировать у учащихся осознание исторического прошлого и будущего и своей роли в нём; 3) обучение решению задач правового воспитания, связанных с проблемой морального саморазвития и самосовершенствования

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Ответствен</i>
1	Беседа: «Что вы хотите от жизни?»	руководитель

2	Беседа: «Семья в жизни человека»	руководитель
4	Беседы с представителями правоохранительных органов об ответственности учащихся за правонарушения.	руководитель, инспектор
5	Беседы о борьбе с террором.	руководитель
6	Дискуссия на тему: «Я имею право на...»	руководитель
7	«Встреча поколений» - мероприятия в честь Дня Победы.	руководитель, активисты

Учебно-познавательная деятельность:

Цель:

1) оказание помощи ученикам в развитии в себе способностей действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно; 2) обогащение представления об окружающем мире, развитие потребности в расширении кругозора.

Задачи:

1) определить круг реальных учебных возможностей ученика; 2) создать условия для подтверждения учащихся в интеллектуальном и физическом развитии; 3) формировать культуру интеллектуального и физического развития и совершенствования.

№	Содержание и формы работы	Ответственный
1	Изучение результативности деятельности группы за предыдущий учебный год для организации коррекционной работы.	руководитель
2	Сотрудничество с учителями-предметниками по изучению индивидуальных возможностей интеллектуальной и физической деятельности каждого учащегося.	руководитель
3	Контроль за успеваемостью учащихся группы	руководитель
4	Помощь в развитии физических способностей и достижении высоких результатов.	руководитель
5	Проводить обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте.	руководитель
6	Принимать активное участие в предметной неделе физической культуры.	руководитель

Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности:

Цель:

использование педагогических технологий и методических приёмов для демонстрации учащимся значимости его физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения.

Задачи:

1) знакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению здоровья нации; 2) формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

№	Содержание и формы работы	Ответственный
1	Беседы по пожарной безопасности.	руководитель
2	Беседа-напоминание о правилах поведения на занятиях в спортивном зале.	руководитель
3	Беседы по профилактике простудных заболеваний.	руководитель
4	Беседа о личной гигиене и режиме дня.	руководитель
5	Участие в соревнованиях по различным видам спорта.	руководитель
6	Беседа: «Диеты, лечебное питание, голодание, пост».	руководитель, фельдшер
7	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.	руководитель

Психолого-педагогическое сопровождение:

Цель:

создание оптимально комфортных условий для развития личности, сохранения её неповторимости и раскрытия её потенциальных способностей.

Задачи:

1) изучать личность ребёнка; 2) учитывать в работе черты характера и подбирать соответствующие методы работы; 3) поддерживать связь и взаимодействие в работе с учителями, родителями.

№	Содержание и формы работы	Ответственный
1	Индивидуальные беседы с учащимися.	руководитель
2	Посещение семей учащихся.	руководитель
3	Изучение уровня воспитанности учащихся.	руководитель
4	Использование различных психолого-педагогических методов для изучения коллектива.	руководитель
5	Организационное собрание. Выборы актива группы.	руководитель

6	Беседа: «Что значит – человек состоялся?»	руководитель
7	Беседа «Как бороться с конфликтами»	руководитель

Работа с родителями:

Цель:

максимальное сближение интересов родителей и педагогов по формированию развитой личности.

Задачи:

- 1) организация и совместное проведение досуга детей и родителей;
- 2) организация психолого-педагогического просвещения родителей через систему родительских собраний, тематических и индивидуальных консультаций, бесед; 3) создание условий для благоприятного взаимодействия всех участников учебно-воспитательного процесса - педагогов, детей и родителей.

№	Содержание и формы работы	Ответственный
1	Работа с родительским активом.	руководитель
2	Информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребёнка, его психологическом состоянии.	руководитель
3	Участие родителей в подготовке и проведении спортивных мероприятий.	руководитель
4	Индивидуальные беседы и консультации.	руководитель

Контрольно- измерительные материалы

Контрольные нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы:

Оцениваемые параметры теоретических вопросов	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
	Тест на знание теории и методики спортивной	Не менее 50% правильных ответов

	гимнастики	

Вопросы теста:

Раздел «Волейбол».

1. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?

- 1) 10 x 15 2) 18 x 9 3) 12 x 24 4) 40 x 20

2. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?

- 1) 6 2) 8 3) 4 4) 12

3. До какого счета ведется игра в одной партии?

- 1) до счета 25 очков
2) до счета 15 очков
3) до счета 17 очков
4) неограниченный счет

4. С какого места на площадке производится подача?

- 1) со специального места за лицевой линией
2) с любого места за лицевой линией
3) с любого места на площадке
4) с центральной линии на площадке

5. Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?

- 1) 3 сек. 2) 6 сек. 3) 8 сек. 4) 5 сек.

6. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?

- 1) 3 касания
2) 4 касания
3) 5 касания
4) неограниченное количество касаний

7. Что такое «блокирование»

- 1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий
2) удар по мячу под сеткой
3) прикосновение игрока к сетке во время игры
4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу

8. Когда мяч считается вышедшим из игры?

- 1) мяч касается антенны сетки
2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета
3) мяч касается игрока команды соперника
4) мяч касается линии разметки площадки

9. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?

- 1) засчитывается два очка
2) предлагается игроку сделать вторую подачу
3) номер игрока (2)
4) двойное касание мяча одним и тем же игроком

10. Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест?

- 1) замена игрока
- 2) конец партии
- 3) конец игры
- 4) продолжение игры

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			Н	С	В
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

Контрольные испытания.

общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6х5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подачи.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча на площадке. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Список литературы:

1. Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А. Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С. Алёшина, З.В. Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8–9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича,

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10–11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.