

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ГРОЗНЕНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 СТ. ПЕРВОМАЙСКАЯ
ГРОЗНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ»**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «___» _____ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор
МБОУ «СОШ № 2 ст. Первомайская»
_____/ И.И. Межиев /
«___» _____ 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Каскад»**

Направленность – физкультурно-спортивная.
Программа рассчитана на детей от 11 до 14 лет
Срок реализации программы – 1 год
Уровень программы – стартовый

Составитель:
педагог дополнительного образования
Межиев Д.И.

ст. Первомайская 2024 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ СОШ №2 ст. Первомайская

Экспертное заключение (рецензия) № _____ от « » _____ 2024 г.

Эксперт: _____

Эксперт: _____

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- 1.1. Нормативная правовая база к разработке программы
- 1.2. Направленность
- 1.3. Уровень освоения программы
- 1.4. Актуальность программы
- 1.5. Отличительные особенности программы
- 1.6. Цель и задачи программы
- 1.7. Категория обучающихся
- 1.8. Сроки реализации и объем программы
- 1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий
- 1.10. Планируемые результаты освоения программы

Раздел 2. Содержание программы

- 2.1 Учебный план
- 2.2 Содержание учебного плана

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

- 4.1 Материально-техническое обеспечение программы
- 4.2 Кадровое обеспечение программы
- 4.3 Учебно-методическое обеспечение

Список литературы.

Приложение №1

Календарный учебный план

Приложение №2

Оценочные материалы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих действующему законодательству);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

1.2. Направленность-физкультурно-спортивная.

1.3. Уровень освоения программы-стартовый.

1.4. Актуальность программы. Данная программа на современном этапе развития общества отвечает запросам детей и родителей: формирует социально значимые знания, умения и навыки оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности. Обусловлена следующими факторами: заказом общества и государства на формирование здорового образа жизни, решает проблемы занятости в свободное и каникулярное время, и эффективное решение актуальных проблем для укрепления здоровья и повышения работоспособности организма в соответствии социальному заказу общества. Совершенствование умений и навыков. Популяризация спортивной игры, для привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Данная дополнительная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения.

1.5. Отличительные особенности программы от ранее существующих, в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота

в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Данная программа составлена на основе авторской программы курса «Волейбол» Борисков Сергей Владимирович, педагог дополнительного образования Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества Нижнего Новгорода».

1.6. Цель и задачи программы.

ЦЕЛЬ:

- содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

ЗАДАЧИ:

Образовательные:

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры –волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- Освоение учащимися знаний для занятий волейболом,
- Овладение умениями и навыками игры в волейбол.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- Воспитание интереса к волейболу.

Воспитательные:

- Воспитать упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

Развивающие:

- Развитие спортивных способностей обучающихся.
- Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

1.7. Категория учащихся:

Данная программа по волейболу является разновозрастной.

Возраст участников варьируется от 11 до 14 лет. В группе могут быть юноши, так и девушки.

1.8. Сроки реализации и объем программы 1 год

Объем программы – 144 часа, численный состав обучающихся в группе 15 детей.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- квалификационные испытания.

Режим занятий: Занятия проводятся два раза в неделю по два часа.

Продолжительность занятий 40 минут, перерыв 10 минут.

1.10. Планируемые результаты освоения программы.

Предметные результаты освоения программы:

В результате освоения программы обучающиеся

Будут знать:

- правила техники безопасности на занятиях по волейболу;
- правила игры;
- общеразвивающие упражнения на различные группы мышц;
- упражнения с предметами и без, акробатические и гимнастические упражнения, упражнения на ловкость;
- подвижные игры.

Будут уметь:

- бегать на 30 метров с высокого старта;
- выполнять многоскоки;
- прыгать в длину с места;
- выполнять нижнюю прямую подачу;
- делать передачу над собой двумя руками.

Личностные результаты освоения программы:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метопредметные результаты освоения программы:

- формирование универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Раздел 2 Содержание программы.

2.1 Учебно-тематический план.

№	Тема занятий	Количество часов			Форма аттестации контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Техника безопасности	2	2		педагогическое наблюдение
2	Краткий обзор развития волейбола	2	2		педагогическое наблюдение
3	Правила и тактика игры	4	4		Опрос педагогическое наблюдение
4	Общая физическая подготовка	25	5	18	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
4.1	Развитие физических качеств	8	2	6	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
4.2	Развитие выносливости	8	2	6	педагогическое наблюдение
4.3	Развитие общей выносливости	9	1	8	педагогическое наблюдение
5	Специальная физическая подготовка	25	5	20	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
5.1	Развитие специальной выносливости	10	2	8	педагогическое наблюдение
5.2	Развитие специальной выносливости при помощи игровых упражнений	15	3	12	педагогическое наблюдение
6	Техника игры в волейбол	50	4	46	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
6.1	Нижняя прямая подача	8	1	7	педагогическое наблюдение
6.2	Верхняя прямая подача	8	1	7	педагогическое наблюдение
6.3	Прием мяча снизу	8	1	7	педагогическое наблюдение
6.4	Прием мяча сверху	8	1	7	педагогическое наблюдение

6.5	Передача мяча	8		8	
6.6	Нападающий удар	8		8	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты
7	Судейская практика	2		2	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.
8	Правила игры	8		8	
9	Интегральная подготовка	24		24	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
	Итогово-организационные мероприятия	4		4	
	Итого:	144	22	122	

2.2. Содержание программы

1. Техника безопасности.

Теория. Техника безопасности на тренировке, техника безопасности на соревнованиях.

Практика. Травмы в волейболе. Предупреждение травм. Последствие травм.

2. Краткий обзор развития волейбола.

Теория. Где и когда зародился волейбол.

Наиболее значимые вехи в развитии.

3. Правила и тактика игры.

Теория. Правила игры.

Практика. Разметка волейбольной площадки. Наказания за нарушения.

4. Общая физическая подготовка.

Теория. Значение общей физической подготовленности для современного волейболиста.

Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, туловища, ног.

4.1. Развитие физических качеств.

Теория. Важность и необходимость развития физических качеств для ведения успешного ведения борьбы с соперником.

Практика. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой.

4.2. Развитие выносливости.

Теория. Основные способы развития выносливости.

Практика. Подвижные игры и эстафеты.

4.3. Развитие общей выносливости.

Теория. Процессы восстановления организма после тяжелых нагрузок.

Практика. Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 200, и более метров. Кроссы.

5. Специальная физическая подготовка.

Теория. Влияние упражнений на те или иные группы мышц.

Практика. Упражнения для развития силы: приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса.

Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега с поворотом, кувырки в разные стороны.

5.1. Развитие специальной выносливости.

Теория. Изучения комплекса упражнений для развития специальной выносливости.

Практика. Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков 30 м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения.

Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим ударом в цель.

5.2. Развитие специальной выносливости при помощи игровых упражнений.

Теория. Способы развития специальной выносливости.

Практика Броски набивного мяча рукой на дальность.

6. Техника игры в волейбол.

Теория. Значение технической оснащенности в современных условиях.

Практика. Различные виды упражнений на работу с мячом.

6.1. Нижняя прямая подача.

Практика. Обучения технике нижней прямой подачи.

6.2. Верхняя прямая подача.

Практические занятия. Обучение технике верхней прямой подачи.

6.3. Прием мяча снизу.

Практика. Обучение технике приема мяча снизу на месте и в движении.

6.4. Прием мяча сверху.

Практика. Обучение технике приема мяча сверху на месте и в движении.

6.5. Передача мяча.

Практика. Обучение технике передачи мяча на месте и после перемещения.

6.6. Нападающий удар.

Практика. Обучение нападающему удару на низкой и средней сетке.

7. Судейская практика.

Практика. Судейство матчей

различного уровня от внутришкольного до окружного.

8. Правила и тактика игры.

Теория. Правила игры.

Разметка волейбольной площадки.

Наказания за нарушения.

1. Интегральная подготовка

1.1. Практика. Упражнения по технике в виде игры “Эстафеты у стены”,

1.2. Практика. “Мяч капитану”, “Точно в цель”, и т.д.

1.3. Практика. Учебные двусторонние игры с заданиями.

1.4. Практика. Контрольные игры с заданиями.

1.5. Практика. Задания в игре по технике.

1.6. Практика. Задания в игре по тактике.

1.7. Практика. Индивидуальные задания.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Виды контроля:

Форма входной аттестации: в начале года проводится собеседование.

2. Форма текущей и промежуточной аттестации: проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

3. Форма итоговой аттестации: проводится в конце года обучения и предполагает форму контрольной игры в волейбол.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения..

3.1. Формой подведения итогов реализации программы будут служить:

- местные соревнования по волейболу;
- районные соревнования по волейболу;
- участия в различных республиканских соревнованиях по волейболу.

В ходе соревнований проверяется устойчивость технических навыков, тактическая смекалка, физическая подготовленность.

1. Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:**Методы:**

- Открытое педагогическое наблюдение;
- Оценка продуктов творческой деятельности детей;

Формы:

- Беседы, опрос. Проверка технической подготовки учащихся осуществляется путем соревнований внутри группы;
- Участие в соревнованиях.
- Представление лучших на соревнования районного, регионального уровней.

Критерии оценки планируемых результатов освоения Программы

Высокий уровень освоения Программы: обучающийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и тренировочной деятельности, составляющей содержание Программы; за период освоения Программы выполняет не менее 50% практических работ; на итоговом тестировании показывает отличное выполнения нормативов.

Средний уровень освоения Программы: обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной и тренировочной деятельности, составляющей содержание Программы; за период освоения Программы готовит не менее 30% практических работ; на итоговом тестировании показывает удовлетворительные результаты.

Низкий уровень освоения Программы: обучающийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и тренировочной деятельности, составляющей содержание Программы; за период освоения Программы готовит менее 30% практических работ.

Раздел 4. Комплекс организационно- педагогических условий реализации программы:

4.1. Материально –техническое обеспечение программы.

Для реализации программы необходимо:

спортивный зал, с твердым, гладким покрытием, хорошо проветриваемый и хорошо освещенный;

раздевалка, оборудованная вешалками, шкафами, скамейками;

спортивный инвентарь: мяч для волейбола, сетка для волейбола, манишки, свисток, инвентарь;

спортивная форма детей и педагога.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

4.3. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача

		методы.	контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	.Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

	Судейство и организация соревнований.		
--	---------------------------------------	--	--

Список литературы для педагога:

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беяева, М.В. Савина. - М., 2000.

Список литературы для обучающихся и родителей

- 1.Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол»)/ Под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.
- 2.Справочник учителя физической культуры.
- 3.Физическая культура. 8 – 11 классы. Составитель В.И. Лях. Издательство. Просвещение 2001 год.
4. Хрынин В.А.. Играйте в волейбол. М., Физкультура и спорт, 2005
5. Яхонтов Е.Р. волейбол для всех. М., Физкультура и спорт, 2004

Электронные образовательные ресурсы:

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB>
2. <https://www.sites.google.com/site/sportivnaaigravolejbol/poleznye-resursy>
3. <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/bestfootballall/2847799.html>

Приложение I
К дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Каскад»

Календарный учебный график

№ п/п	Фактическая дата и время проведения занятия	Плановая дата и время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия.	Место проведения	Форма контроля
1		04.09 15.00	теория практика	2	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Физическая подготовка.	спортзал	опрос
2.		06.09 15.00	теория практика	2	Физическая подготовка. Обучение передаче мяча двумя руками сверху.	спортзал	педагогическое наблюдение
3.		11.09 15.00	теория практика	2	Физическая подготовка. Обучение нижней прямой подаче, передачам мяча двумя руками сверху.	спортзал	педагогическое наблюдение
4.		13.09 15.00	теория практика	2	Развитие и оценка скоростных способностей по ГФОК	спортзал	педагогическое наблюдение
5.		18.09 15.00	теория практика	2	Физическая подготовка. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху, нижней подачи.	спортзал	педагогическое наблюдение
6.		20.09 15.00	теория практика	2	Теоретическое занятие: «Правила соревнований». Физическая подготовка. Обучение передаче мяча двумя руками сверху. Обучение нижней подаче.	спортзал	педагогическое наблюдение

7.		25.09 15.00	теория практика	2	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема мяча двумя руками. Обучение приему мяча снизу двумя руками	спортзал	педагогическое наблюдение
8.		27.09 15.00	теория практика	2	Физическая подготовка. Обучение и совершенствование навыков приема мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками.	спортзал	педагогическое наблюдение
9.		02.10 15.00	теория практика	2	Физическая подготовка. Обучение и совершенствование верхней передачи двумя руками и нижней передачи двумя руками.	спортзал	педагогическое наблюдение
10.		04.10 15.00	теория практика	2	Физическая подготовка. Обучение и совершенствование верхней передачи двумя руками. Игра с соблюдением правил.	спортзал	Контрольная игра
11.		09.10 15.00	теория практика	2	Физическая подготовка. Обучение и совершенствование верхней передачи двумя руками. Отработка приема мяча снизу. Стойка и перемещение. Игра.	спортзал	педагогическое наблюдение
12.		11.10 15.00	теория практика	2	Физическая подготовка. Обучение и совершенствование навыков верхней передачи. Упражнения в приеме мяча снизу. Игра.	спортзал	педагогическое наблюдение
13.		16.10 15.00	теория практика .	2	Физическая подготовка. Совершенствование навыков верхней передачи мяча на месте и передачи мяча двумя руками.	спортзал	педагогическое наблюдение
14.		18.00 15.00	теория практика	2	Веселые старты с мячами.	спортзал	педагогическое наблюдение
15.		23.00 15.00	теория практика	2	Подвижные игры на свежем воздухе.	спортзал	Контрольная игра
16.		25.00 15.00	теория практика	2	Физическая подготовка. Стойка и перемещение. Совершенствование верхней передачи мяча	спортзал	педагогическое наблюдение

					после перемещения. Обучение приему мяча снизу. Обучение нижней прямой подаче. Игра.		
17.		06.11 15.00	теория практика	2	Обучение нижней передаче мяча и мяча, отскочившего от сетки. Игра. Теоретическое занятие: «Краткий обзор истории и современного состояния волейбола».	спортзал	Викторина «Вопрос – ответ».
18.		08.11 15.00	поточная теория практика	2	Физическая подготовка. Обучение верхней передаче мяча после перемещения. Обучение и совершенствование нижней передачи мяча. Совершенствование навыка нижней прямой подачи.	спортзал	педагогическое наблюдение
19.		20.11 15.00	теория практика	2	Физическая подготовка. Комплекс упражнений для овладения простейшими тактическими комбинациями. Игра.	спортзал	Сдача нормативов.
20		22.11 15.00	теория практика .	2	. Совершенствование верхней передачи мяча в падении. Обучение передаче мяча, отскочившего от сетки. Продолжение работы над овладениями простейшими тактическими комбинациями. Игра бхб.	спортзал	педагогическое наблюдение
21.		27.11 15.00	теория практика	2	Развитие и оценка скоростно-силовых способностей по ГФОК.	спортзал	педагогическое наблюдение
22.		29.11 15.00	теория практика	2	Физическая подготовка. Отработка изученных упражнений и комбинаций. Игра с заданием.	спортзал	педагогическое наблюдение
23.		04.12 15.00	теория практика	2	Физическая подготовка. Упражнения для овладения простейшими тактическими комбинациями. Подготовительные и подводящие упражнения для освоения нападающего	спортзал	педагогическое наблюдение

					удара Игра.		
24		06.12 15.00	теория практика	2	Физическая подготовка. Обучение передаче мяча, отскочившего от сетки. Упражнения для овладения простейшими тактическими комбинациями. Игра с заданием.	спортзал	педагогическое наблюдение
25.		11.12 15.00	теория практика	2	Физическая подготовка. Отработка нападающего удара Упражнения для овладения простейшими тактическими комбинациями. Игра.	спортзал	педагогическое наблюдение
26.		13.12 15.00	теория практика	2	Физическая подготовка. Упражнения в совершенствовании верхней и нижней подачи. Учебная игра.	спортзал	педагогическое наблюдение
27.		18.12 15.00	теория практика	2	Подготовительные и подводящие упражнения для освоения нападающего удара. Овладение простейшими тактическими комбинациями. Игра.	спортзал	Контрольная игра
28.		20.12 15.00	теория практика	2	Физическая подготовка. Совершенствование верхней передачи мяча после перемещения. Совершенствование нижней прямой подачи. Упражнения для освоения нападающего удара. Игра.	спортзал	педагогическое наблюдение
29.		25.12 15.00	теория практика	2	Теоретическое занятие: «Правила соревнования». Развитие и оценка скоростно-силовых способностей по ГФОК.	спортзал	педагогическое наблюдение
30.		27.12 15.00	теория практика	2	Совершенствование верхней совершенствование нижней прямой подачи. Упражнения для овладения простейшими тактическими комбинациями. Игра	спортзал	педагогическое наблюдение

31		10.01 15.00	практика	2	вылазки на природу.	спортзал	педагогическое наблюдение
32.		15.01 15.00	практика	2	эстафеты	спортзал	Контрольная игра
33.		17.01 15.00	учебно-тренир	2	Физическая подготовка. Подводящие упражнения для освоения нападающего удара. Упражнения для овладения простейшими тактическими комбинациями. Игра.	спортзал	педагогическое наблюдение
34.		22.01 15.00	учебно-тренир	2	Упражнения с тактическими заданиями. Упражнения для овладения простейшими тактическими комбинациями. Игра с заданием.	спортзал	педагогическое наблюдение
35.		24.01 15.00	учебно-тренир	2	Физическая подготовка. Совершенствование верхней передачи мяча в падении. Совершенствование нижней прямой подачи. Игра с заданием.	спортзал	педагогическое наблюдение
36.		29.01 15.00	теория практика	2	Упражнения в ходьбе. Выполнение передачи мяча вверх–вперед над собой. Последовательная одна за другой передача мяча над собой. Игра.	спортзал	педагогическое наблюдение
37.		31.01 15.00	теория практика	2	Физическая подготовка. Бросок мяча вперед–вверх, бег вслед за мячом и передача над собой. Игра по заданию.	спортзал	Контрольная игра
38		05.02 15.00	игра	2	Физическая подготовка. Совершенствование верхней подачи. Обучение передаче мяча, отскочившего от сетки Игра с заданием	спортзал	педагогическое наблюдение
39.		07.02 15.00	теория практика	2	Упражнения в передаче мяча после перемещения. Обучение передаче мяча, отскочившего от сетки. Обучение верхней прямой подаче. Обучение игроков при приеме	спортзал	педагогическое наблюдение

					подач. Игра.		
40.		12.02 15.00	учебно- тренир	2	Совершенствование верхней передачи мяча после перемещения. Обучение верхней прямой подаче. Обучение расстановки игроков при приеме подач. Игра.	спортзал	педагогическое наблюдение
41.		14.02 15.00	теория практика	2	Физическая подготовка. Бросок мяча вперед–вверх, бег вслед за мячом и передача над собой. Последовательная одна за другой передача мяча над собой.	спортзал	педагогическое наблюдение
43.		19.02 15.00	учебно- тренир	2	Упражнения для овладения простейшими тактическими комбинациями. Игра. Обучение передачам мяча, отскочившего от сетки. Обучение верхней прямой подаче.	спортзал	педагогическое наблюдение
44.		21.02 15.00	теория практика	2	Направление передач мяча в стенку многократно. Изменение высоты подачи. Упражнения в передаче мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра.	спортзал	педагогическое наблюдение
45.		26.02 15.00	учебно- тренир	2	Совершенствование верхней передачи мяча после перемещения. Обучение верхней прямой подаче.	спортзал	педагогическое наблюдение
46.		28.02 15.00	беседа, тренир.	2	Физическая подготовка. Направление передач мяча в стенку многократно. Изменение высоты подачи. Игра по заданию.	спортзал	педагогическое наблюдение
47.		05.03 15.00	беседа, тренир.	2	Верхняя передача мяча на месте и после перемещения. Обучение индивидуальным тактическим действиям. Игра.	спортзал	педагогическое наблюдение
48.		07.03 15.00	учебно- тренир	2	Физическая подготовка. Верхняя передача мяча после перемещения. Обучение индивидуальным	спортзал	педагогическое

					тактическим действиям. Игра с заданием. Обучение верхней прямой подаче.		наблюдение
49.		12.03 15.00	игра	2	Обучение верхней подаче. Упражнения для овладения простейшими тактическими комбинациями. Игра.	спортзал	педагогическое наблюдение
50.		14.03 15.00	игра	2	Совершенствование верхней передачи мяча после перемещения. Обучение верхней подаче. Упражнения для овладения простейшими тактическими комбинациями. Игра.	спортзал	педагогическое наблюдение
51		19.03 15.00	поточная	2	Упражнения у стенки: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.	спортзал	педагогическое наблюдение
52		21.03 15.00	учебно-тренир	2	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр	спортзал	педагогическое наблюдение
53		02.04 15.00	теория практика	2	Стойка и перемещение игрока Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам Терминология игры	спортзал	педагогическое наблюдение
54		04.04 15.00	учебно-тренир.	2	Упражнения у стенки: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.	спортзал	педагогическое наблюдение
55		09.04 15.00	теория практика	2	Прием мяча снизу в движении по периметру волейбольной площадки, мяч не ниже 1,5–	спортзал	Наблюдение за поведением на

					2 м Игра по упрощенным правилам		соревнованиях.
56		11.04 15.00	практика	2	Шуточные веселые старты.	спортзал	педагогическое наблюдение
57		16.04 15.00	практика	2	Спортивные ролевые игры.	спортзал	Контрольная игра
58		18.04 15.00	практика	2	Стойка и перемещение игрока Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	спортзал	педагогическое наблюдение
59		23.04 15.00	практика	2	Повторение упражнений. Пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадки Игра по упрощенным правилам	спортзал	педагогическое наблюдение
60		25.04 15.00	практика	2	Блокировка. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	спортзал	Выполнение специальных заданий.
61		30.04 15.00	практика	2	Блокировка. Стойка и перемещение игрока Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку	спортзал	педагогическое наблюдение
62		07.05 15.00	практика	2	Упражнения в подаче мяча в правую, левую половины площадки. Подачи в дальнюю, ближнюю части площадки	спортзал	педагогическое наблюдение

63		14.05 15.00	практика	2	соревнования	спортзал	педагогическое наблюдение Товарищеский матч.
64		16.05 15.00	практика	2	соревнования	спортзал	педагогическое наблюдение Товарищеский матч.
65		21.05 15.00	практика	2	соревнования	спортзал	педагогическое наблюдение Товарищеский матч.
66		28.05 15.00	практика	2	соревнования	спортзал	педагогическое наблюдение товарищеский матч.
67		30.05 15.00	практика	2	соревнования	спортзал	педагогическое наблюдение товарищеский матч.
68		14.05 15.00	практика	2	соревнования	спортзал	педагогическое наблюдение товарищеский матч.
69		16.05 15.00	практика	2	соревнования	спортзал	педагогическое наблюдение товарищеский матч.

70		21.05 15.00	практика	2	соревнования	спортзал	педагогическое наблюдение товарищеский матч.
71		28.05 15.00	практика	2	Итогово-организационные мероприятия	спортзал	Контрольные игры.
72		30.05 15.00	практика	2	Итогово-организационные мероприятия	спортзал	Контрольные игры.

Приложение 2
Контрольно-оценочные материалы

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м,с	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
Бег 2000 м, с	Без учета времени					
Прыжок в длину, см.	360	330	270	330	280	230
Прыжок в высоту, см.	115	110	90	110	100	85
Метание мяча 150 гр., м.	36	29	21	23	18	15
Подтягивание на высокой перекладине из вися, раз	7	5	4			
Подтягивание на низкой перекладине из вися лёжа, раз				17	14	9

Теоретические задания:

1. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.
2. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.
3. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу(волейболу). Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.
4. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страхование во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.
5. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении

соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Практические задания(нормативы):

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м,с	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
Бег 2000 м, с	Без учета времени					
Прыжок в длину, см.	380	350	290	350	300	240
Прыжок в высоту, см.	125	115	100	110	100	90
Метание мяча 150 гр., м.	39	31	23	26	19	16
Подтягивание на высокой перекладине из вися, раз	8	5	4			
Подтягивание на низкой перекладине из вися лёжа, раз				19	15	11

Теоретические задания:

1. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.
2. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.
3. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу(волейболу). Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.
4. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.
5. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Практические задания (нормативы):

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м,с	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
Бег 3000 м, с	Без учета времени					
Прыжок в длину, см.	410	370	310	360	310	260
Прыжок в высоту, см.	130	120	105	115	105	95
Метание мяча 150 гр., м.	42	37	28	27	21	17
Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	9	7	5			
Поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой, раз				15	10	6
Бег, мин.с. 2000м.	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50

Теоретические задания:

1. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.
2. Приёмы закаливания. Пользование баней.
3. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу (волейбол). Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.
4. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и само страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.
5. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Практические задания (нормативы):

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м,с	8.4	9.2	10.00	9.4	10.00	10.5
Бег 3000 м, с	Без учёта времени					
Прыжок в длину, см.	430	380	330	370	330	290
Прыжок в высоту, см.	130	125	110	115	110	100
Метание мяча 150 гр., м.	45	40	31	28	23	18
Подтягивание на высокой перекладине из вися, раз	10	8	7			
Поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой, раз				20	15	10
Бег. мин.с. 2000м	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00

**Перечень вопросов и практических заданий
для аттестации выпускников основной и средней (полной)
общеобразовательной школы по физической культуре,
отнесенных по состоянию здоровья
к специальной медицинской группе**

Примерные вопросы:

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. Что значит «рациональный режим питания»?
3. Что называют «рациональным режимом двигательной активности»?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения тебе полезно выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?

9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

**Примерные виды практических заданий
(выполняются при отсутствии противопоказаний)**

1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Выполнить комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Выполнить комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Выполнить комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Выполнить комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Выполнить комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Выполнить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т. п.).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

