

Рекомендовано

методическим советом

МАОУ Гимназия № 11

Заместитель директора по УВР

Семнадцатая Т.Н.

Протокол № 1

«30» августа 2024 г.

Утверждено

Директор МАОУ Гимназия №11

/Н.Ю.Шугалей

Приказ № 03-02-174

от «31» августа 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивного направления
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ»

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор программы: Латкова Татьяна Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Красноярск, 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная

В системе физического воспитания обучающихся одним из направлений осуществляется через систему дополнительного образования детей в условиях реализации требований ФГОС внеурочной деятельности, на что указывают следующие документы:

1. Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03–2960.

2. Письмо Министерства образования и науки России от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».

Одно из основных направлений ее составляет организация спортивной работы в секциях гимназии. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования с использованием способов двигательной деятельности вида спорта «Волейбол».

Актуальность программы

Заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 7-10 лет и реализуются в течение учебного года.

Новизна

Заключается в том, что в игровой форме отрабатываются качества волейболиста, что позволит учащимся быстрее и качественнее освоить азы техники игры в волейбол и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

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

Задачи реализации программы:

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.

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Отличительные особенности программы

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Адресат программы – обучающиеся, в возрасте 7-17 лет.

Зачисление обучающихся в объединение проводится при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

Срок реализации программы

Данная программа по направлению «Подвижные игры в волейболе» рассчитана на 1 год обучения.

1 год обучения – 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часа.

Формы и режим занятий

- Очная форма занятий (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17).
- Форма образовательной деятельности – спортивная секция по направлению «Подвижные игры в волейболе».
- Форма организации учебного процесса – физкультурно-спортивное занятие.
- Формы организации обучающихся на занятии: групповая, индивидуальная.
- Направление программы – физкультурно-спортивная.
- Адресат программы – 7-17 лет.
- Уровни образовательной деятельности – формирование социальных знаний (участие в оздоровительных процедурах), формирование ценностного отношения к реальности (школьные спортивные турниры и оздоровительные акции), получение опыта самостоятельного общественного развития (спортивные и оздоровительные проекты школьников в окружающем социуме);
- Количество учащихся в группе – 20 человек;
- Срок реализации программы – 1 год.
- Продолжительность учебных занятий в неделю – 3 часа.
- Продолжительность занятия – 40 мин.

Ожидаемые результаты**Знать:**

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

**Результаты реализации программы по направлению
«Подвижные игры в волейболе»**

Результаты		Личностные результаты	
1 год обучения	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов; Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. Реализация программы «Волейбол – путь к здоровью» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности: - мгновенно оценивать обстановку; - действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации; -проявления высокой самостоятельности; - умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями; -умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.		
Метапредметные результаты			
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1 год обучения	-Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; - Проговаривать последовательность действий во время занятий; -Учиться работать по определенному алгоритму; -Адекватно воспринимать оценку учителя.	- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся; -Определять наиболее эффективные способы достижения результата; -Активно включаться в процесс по выполнению заданий; -Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	-Умение оформлять свои мысли в устной форме; -Слушать и понимать речь других; -Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли; -Участвовать в коллективном обсуждении.
Предметные			
1 год обучения	☐ ☐ формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоро-		

	вья; ☐ ☐ знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни; ☐ ☐ способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; ☐ ☐ умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; ☐ ☐ способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. ☐ ☐ способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.
--	--

Формы итогового оценивания

Диагностика сформированности технологических компетенций у обучающихся проводится 2 раза в год: стартовая и итоговая аттестация обучающихся. По результатам проведенного мониторинга данной аттестации по определенным критериям определяется динамика развития обучающихся. В течении всего периода обучения формы оценивания осуществляется через:

- контрольные занятия;
- тесты;
- наблюдение;
- контрольные нормативы;
- игры;
- соревнования;
- анкетирование.

На всем протяжении обучения осуществляется контроль уровня физической, спортивно-технической, теоретической подготовленности обучающихся.

Текущий контроль успеваемости – форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебной программы по волейболу в период обучения.

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы.

Итоговая аттестация - форма оценки теоретических знаний, выполнение контрольных нормативов обучающегося, полностью завершившего обучение.

Формы подведения итогов реализации программы

Результатом данной деятельности является: заинтересованность детей в дальнейших занятиях спортом.

Учебный план на 1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы оценивания
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1 Теоретическая подготовка	4	4		Тесты, анкетирование

2	Раздел 2 Общая физическая подготовка	20	1	19	Контрольные нормативы
3	Раздел 3 Специальная физическая подготовка	17	2	15	Контрольные занятия
4	Раздел 4 Техническая подготовка	20	2	18	Наблюдения, тесты, контрольные занятия
5	Раздел 5 Тактическая подготовка	15	2	13	Наблюдения, тесты, контрольные занятия
6	Раздел 6 Игровая подготовка	26	3	23	Игры, соревнования
5	Итого	102	14	88	

Содержание курса «Подвижные игры в волейболе» на 1 год обучения

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1	Раздел 1 Теоретическая подготовка	4	Введение. (Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.
2	Раздел 2 Общая физическая подготовка	20	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.) Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.
3	Раздел 3 Специальная физическая подготовка	17	Специальная физическая подготовка (СФП) Двухсторонние игры соревновательного характера. Игры в пионербол между классами. Соревнования по подвижным играм
4	Раздел 4 Техническая подготовка	20	Техническая подготовка: Техника владения мячом Подбрасывание мяча прямыми руками вверх Имитация верхней передачи мяча над головой Имитация верхней передачи мяча в парах Техника верхней передачи мяча над собой Техника верхней передачи мяча в парах Имитация нижней передачи мяча над собой Имитация нижней передачи мяча в парах Техника нижней передачи мяча над собой Техника нижней передачи мяча в парах Итоговый контроль – сдача зачета
5	Раздел 5 Тактическая подготовка	15	Тактическая подготовка: индивидуальные действия во время игры

6	Раздел 6 Игровая под- готовка	26	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами пионербола Игра «Выбивалы» Игра «Охотники утки» Игра «10 передач» Игра «Картошка» Итоговые контрольные игры.
	Итого	102	

Методическое обеспечение программы

1. Стандарт общего образования по физической культуре.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1– 11-х классов. – М.: Просвещение, 2012
3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского Москва 2011
4. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. Москва «Просвещение» 2010
5. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Москва «Просвещение» 2010 7. Методический журнал «Физическая культура в школе»

Техническое оснащение:

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

1. Волейбольные мячи -15-20 штук;
2. набивные мячи - на каждого обучающегося;
3. перекладины для подтягивания в висе – 2 штук;
4. гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
5. волейбольная сетка;
6. гимнастические маты;
7. баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;
8. гимнастические скамейки – 3-5 штук;
9. гимнастическая стенка – 2 пролетов.
10. аптечка

Список литературы

- **Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса**

1. Банников А.М., Костюков ВВ. *Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика)*. - Краснодар, 2001.
2. *Волейбол* / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
3. Железняк Ю.Д. *К мастерству в волейболе*. - М., 1978.
4. Железняк Ю.Д. *Юный волейболист*. - М., 1988.
5. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. *Волейбол*. - М., 1991.
6. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. *У истоков мастерства*. - М., 1998.
7. Марков К. К. *Руководство тренера по волейболу*. - Иркутск, 1999.
8. Марков К. К. *Тренер - педагог и психолог*. - Иркутск, 1999.
9. Матвеев Л. П. *Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. - Киев, 1999.
10. *Настольная книга учителя физической культуры* / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
11. Никитушкин В.Г., Губа В.П. *Методы отбора в игровые виды спорта*. - М., 1998.
12. *Основы управления подготовкой юных спортсменов* / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
13. Платонов В. Н. *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. - Киев, 1997.
14. *Система подготовки спортивного резерва*. - М., 1999.
15. *Современная система спортивной подготовки* / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

- **Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе**

1. *Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России*. - 15-е издание. В.С.Родиченко и др. - М, ФиС 2005. 144 с.
2. Клещев Ю.Н. *Юный волейболист*. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Фурманов А.Г. *Волейбол на лужайке, в парке, во дворе*. М.: Физкультура и спорт. 1982.

Утверждаю: _____
Директор МАОУ «Гимназия №11»
_____ Н.Ю. Шугалей

**Расписание работы спортивной секции «Подвижные игры в волейболе»
на 2004-2025 учебный год**

Руководитель: Латкова Татьяна Анатольевна, ПДО

№	Направление ФИО педагога	Кол- во групп	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1	«Подвижные игры в волейболе» Латкова Татьяна Анатольевна	1 группа		11.55-12.35		11.55-12.35	15.00-15.40	
		2 группа		12.35-13.15		12.35-13.15	15.45-16.25	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1 год обучения

Нормативные документы

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897».
- Письмо Министерства образования и науки российской Федерации от 28.10.2015г. N 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03–2960».
- Письмо Министерства образования и науки России от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».

Актуальность

Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Цель: расширить и совершенствовать знания, навыки и умения играть в волейбол.

Задачи:

- содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию;
- воспитание у них гигиенических навыков и правильного режима;
- воспитание дисциплинированности и коллективизма, честности и отзывчивости;
- подготовка из числа занимающихся актива для проведения физкультурно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы в школе.

Общая характеристика курса «подвижные игры в волейболе»

Особенностью данной программы является личностно-деятельный подход и здоровьесбережение в процессе обучения игры в волейбол.

Волейбол – один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве.

Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений, воспитываются чувства дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся

основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, занимающихся приучаются мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Место курса «Подвижные игры в волейболе» в базисном учебном плане

Рабочая программа разработана на основе модифицированной дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности. Способствует оздоровлению и укреплению организма обучающихся посредством занятий волейболом. А также направлена на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования по физической культуре и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности для обучающихся. Программа рассчитана на 102 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных занятий с учащимися.

Описание места курса «подвижные игры в волейболе»

№ группы	Количество часов по учебному плану (из расчета 3 часа в неделю)
1	102
2	102

Формы и режим занятий

- Очная форма занятий (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17).
- Форма образовательной деятельности – спортивная секция по направлению «Подвижные игры в волейболе» Форма организации учебного процесса – физкультурно-спортивное занятие.
- Формы организации обучающихся на занятии: групповая, индивидуальная.
- Направление программы – физкультурно-спортивная.
- Адресность программы – 7-17 лет.
- Уровни образовательной деятельности – формирование социальных знаний (участие в оздоровительных процедурах), формирование ценностного отношения к реальности (школьные спортивные турниры и оздоровительные акции), получение опыта самостоятельного общественного развития (спортивные и оздоровительные проекты школьников в окружающем школу социуме);
- Количество учащихся в группе – 20 человек;
- Срок реализации программы – 1 год.
- Продолжительность учебных занятий в неделю – 3 часа.
- Продолжительность занятия – 40 мин.

Результаты реализации программы по направлению «Подвижные игры в волейболе»

Результаты	Личностные результаты		
1 год обучения	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов; Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. Реализация программы «Подвижные игры в волейболе– путь к здоровью» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности: - мгновенно оценивать обстановку; - действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации; -проявления высокой самостоятельности; - умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями; -умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.		
Метапредметные результаты			
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1 год обучения	-Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; - Проговаривать последовательность действий во время занятий; -Учиться работать по определенному алгоритму; -Адекватно воспринимать оценку учителя.	- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся; -Определять наиболее эффективные способы достижения результата; -Активно включаться в процесс по выполнению заданий; -Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	-Умение оформлять свои мысли в устной форме; -Слушать и понимать речь других; -Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли; -Участвовать в коллективном обсуждении.
Предметные			
1 год обучения	☐☐ формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья; ☐☐ знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;		

	☐ ☐ способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; ☐ ☐ умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; ☐ ☐ способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. ☐ ☐ способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.
--	--

Содержание курса «Подвижные игры в волейболе» на 1 год обучения

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1	Раздел 1 Теоретическая подготовка	4	Введение. (Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.
2	Раздел 2 Общая физическая подготовка	20	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.) Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.
3	Раздел 3 Специальная физическая подготовка	17	Специальная физическая подготовка (СФП) Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология Игры по волейболу между классами. Соревнования по волейболу.
4	Раздел 4 Техническая подготовка	20	Техническая подготовка: Техника владения мячом нижняя прямая подача прямой нападающий удар Техника овладения мячом прием мяча снизу двумя руками прием мяча сверху двумя руками блокирование Техника игры «десять передач» Итоговый контроль – игра «охотники утки»
5	Раздел 5 Тактическая подготовка	15	Тактическая подготовка: индивидуальные действия: выбор места, прием подачи, взаимодействие игроков.

6	Раздел 6 Игровая под- готовка	26	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-волейбола. Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини - волейбола. Итоговые контрольные игры.
	Итого	102	

**Планируемые предметные результаты освоения программы по направлению
«Подвижные игры в волейболе»**

К концу 1 года обучения учащиеся должны:

- получают теоретические сведения об играх, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-волейбол;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять стойки и передвижения волейболиста;
- будут выполнять передачу мяча двумя руками сверху;
- научатся выполнять нижнюю прямую подачу мяча;
- научатся выполнять приём двумя руками снизу
- будут уметь выбрать способ приёма мяча
- научатся тактике игры
- научатся взаимодействию:
- будут владеть подвижными играми «охотники утки» «десять передач» «перестрелка»

**Календарный учебно-тематический план 1 год обучения «Подвижные игры в волейболе
на 2024-2025 учебный год**

№ п/п	Тема урока	Дата проведения			Элементы содержания	Ожидаемые предметные и метапредметные результаты	Виды/формы оцени- вания
		Недели	Фактическое число				
			1 гр.	2 гр.			
	Раздел 1. Теоретическая подготовка						
1	Техника безопасности на занятиях подвижные игры в волейболе. Обучение передвижению в стойке	1	03.09	03.09	ТБ от спортивной формы одеж- ды до правил поведения в с/зале. Передвижение правым, левым боком, спиной вперед.	Формирование знаний о волей- боле и его роли в укреплении здоровья;	Беседа, ответы на вопро- сы. Наблюдение, инструктаж
2	История возникновения волейбола в России. Обучение технике остановок прыжком	1	05.09	05.09	Обучение технике остановок прыжком в парах, тройках с использованием волейбольного мяча.	Формирование знаний о волей- боле и его роли в укреплении здоровья; Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы.	Беседа, ответы на вопро- сы. Наблюдение, инструктаж
3	Правила игры, состав команды, форма игроков. Обучение технике остановок двумя шагами	2	06.09	06.09	Обучение технике остановок двумя шагами, тройках с ис- пользованием волейбольного мяча.	Формирование знаний о волей- боле и его роли в укреплении здоровья; Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы.	Беседа, ответы на вопро- сы. Наблюдение, инструктаж
4	Сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм. Обучение прыжку толчком двух ног.	2	10.09	10.09	Краткие теоретические сведе- ния, обучение прыжку поточ- ным способом без мяча, с мя- чом.	Знания о здоровом образе жиз- ни, о роли и месте физической культуры в организации здоро- вого образа жизни; Сотрудничать с товарищами в ходе групповой и индивидуаль- ной работы.	Беседа, ответы на вопро- сы. Наблюдение, инструктаж
	Раздел 2. Общая физическая подготовка						
5	Повороты вперед и назад. Учебная игра	2	12.09	12.09	Обучения остановкам в тройках и в игровой ситуации.	Сотрудничать с товарищами в ходе групповой и индивидуаль- ной работы.	Наблюдение, инструктаж
6	Специальные прыжковые упражнения	3	13.09	13.09	Краткие теоретические сведения, обучение передачи	Сотрудничать с товарищами в ходе групповой и индивидуаль-	Наблюдение, инструктаж

					мяча сверху на месте, снизу.	ной работы.	
7	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Ловля мяча при встречном и параллельном движении	3	17.09	17.09	Передача двумя руками сверху	Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;	Беседа, ответы на вопросы.
8	Правила игры «пионербол». Судейская жестикуляция и терминология. Учебная игра.	3	19.09	19.09	Знакомство с судейской жестикуляцией и терминологией в процессе игры.	Слушать и понимать речь других; Участвовать в коллективном обсуждении.	Беседа, ответы на вопросы.
9	Передачи мяча на месте Подвижная игра «пионербол»	4	20.09	20.09	Передачи мяча на месте в парах, тройках, в команде	Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
10	Техническая по. Передачи в стену, парами, встречные	4	24.09	24.09	Техническая подготовка-главная составляющая в подготовке игрока Передачи мяча в стену .	Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
11	Психологическая подготовка. Передачи мяча на месте.. Учебная игра	4	26.09	26.09	Психологический настрой игрока перед игрой. Постановка руки в нападающем ударе	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, учебная игра.
12	Тактическая подготовка. Постановка руки в нападающем ударе	5	27.09	27.09	Тактическая подготовка. Имитация нападающего удара в стену.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
13	Тактическая подготовка. Выход под мяч для приёма.	5	01.10	01.10	Выход под мяч для приёма Нападающий удар в стену , в	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.

	Нападающий удар на месте.				паре.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	
14	Товарищеская игра. Психологическая подготовка игрока	5	03.10	03.10	Психологический настрой игрока перед игрой.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, учебная игра.
15	Перелача мяча двумя руками на месте, после передвижения.	6	04.10	04.10	Работа в парах, тройках по кругу.	Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работе.	Наблюдение, инструктаж.
16	Техническая подготовка. Нападающий удар Учебная игра	6	08.10	08.10	Работа в парах, в тройках, поточным способом, справа.	Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.	Наблюдение, инструктаж.
17	Обучение техники двух шагов с места. Учебная игра 2*2	6	10.10	10.10	Работа поточным способом в колоннах, работа в парах.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
18	Обучение техники двух шагов. Учебная игра 3*3	7	11.10	11.10	Работа поточным способом в колоннах, работа в тройках.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
19	Нападающий удар .Подвижная игра «охотники утки»	7	15.10	15.10	Работа у стены в парах.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
20	Подача. Учебная игра 4*4	7	17.10	17.10	Работа в парах по кругу, поточным способом . Работа в четверках	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
21	Тактическая подготовка. Одиночное блокирование	8	18.10	18.10	Работа в команде.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.

22	Тактическая подготовка. .Учебная игра 2*2	8	22.10	22.10	Выбор места, работа в парах.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
23	Игра «10 передач». Техническая подготовка волейболиста	8	24.10	24.10	Работа в команде.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Наблюдение, инструктаж.
24	Передача мяча сверху . Учебная игра. Контрольные испытания.	9	25.10	25.10	Работа в парах, в тройках, поточным способом. Работа в команде.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Наблюдение, инструктаж, учебная игра. Контрольные нормативы.
Раздел 3. Специальная физическая подготовка							
25	Товарищеская игра Подвижная игра «10 передач».	9	02.11	02.11	Личная защита, расстановка по амплуа.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Контрольная игра
26	Упражнения с сопротивлением партнёра	9	05.11	05.11	Работа в тройках, передачи со сменой мест, взаимодействие в тройках	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
27	Упражнения с удержанием собственного веса	10	07.11	07.11	Личная защита, помощь товарищу, работа в команде	Активно включаться в процесс по выполнению заданий; -Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
28	Гимнастические упражнения . Учебная игра 3*3	10	08.11	08.11	Работа в тройках, передачи со сменой мест, взаимодействие в тройках.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
29	. Упрощенная игра 4*4 офп	10	12.11	12.11	Личная защита, помощь товарищу, работа в команде	Активно включаться в процесс по выполнению заданий;	Наблюдение, инструктаж.

30	Отжимание, приседание. Учебная игра 3*3	11	14.11	14.11	Работа в тройках, передачи со сменной мест, взаимодействие в тройках	Определять наиболее эффек- тивные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
31	Игры на развитие специальной скорости	11	15.11	15.11	Работа в тройках, передачи со сменной мест.	Определять наиболее эффек- тивные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
32	Игры на развитие специальной гибкости	11	19.11	19.11	Индивидуальная работа, работа в парах.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий;	Наблюдение, инструктаж.
33	Игры на развитие специальной ловкости	12	21.11	21.11	Индивидуальная работа, работа в парах.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий;	Наблюдение, инструктаж.
34	Упражнения на расслабление Подвижная игра	12	22.11	22.11	Индивидуальная работа	Активно включаться в процесс по выполнению заданий;	Наблюдение, инструктаж.
35	Игры на развитие специальной силы	12	26.11	26.11	Работа в парах.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий; Учиться работать в паре, груп- пе, выполнять различные роли.	Наблюдение, инструктаж.
36	Игры на развитие специальной скорости с выполнением технических приёмов	13	28.11	28.11	Командные взаимодействия.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий; -Выражать творческое отношение к выполнению зада- ний.	Наблюдение, инструктаж.
37	Игры на развитие специальной гибкости с выполнением технических приёмов	13	29.11	29.11	Взаимодействие в парах, тройках.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий;	Наблюдение, инструктаж.
38	Игры на развитие специальной ловкости с выполнением технических приёмов	13	03.12	03.12	Индивидуальная работа, работа в парах.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
39	Игры на развитие специальной силы с выполнением технических приёмов	14	05.12	05.12	Взаимодействие в команде.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
40	Работа на развитие скорости двигательной реакции.	14	06.12	06.12	Работа в парах, тройках, броски в колоннах в движении	Учиться работать по опреде- ленному алгоритму;	Наблюдение, инструктаж.
41	Работа на развитие прыгучести	14	10.12	10.12	Работа в парах 1x1	Определять наиболее эффек- тивные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
42	Гимнастические упражнения на	15	12.12	12.12	Индивидуальная работа, работа	Активно включаться в	Наблюдение,

	снарядах. Техническая подготовка. Учебная игра 3*3				в парах.	процесс по выполнению заданий;	инструктаж.
43	Игры на развитие специальной скорости	15	13.12	13.12	Индивидуальная работа, работа в парах.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий;	Наблюдение, инструктаж.
44	Игры на развитие специальной ловкости Контрольные испытания.	15	17.12	17.12	Индивидуальная работа, работа в парах.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий;	Наблюдение, инструктаж. Контрольные нормативы
Раздел 4. Техническая подготовка							
45	Техника передачи мяча сверху двумя руками.	16	19.12	19.12	Личная защита, поточным способом.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
46	Техника передачи мяча снизу двумя руками .Подвижная игра «перестрелка»	16	20.12	20.12	Взаимодействие в команде, передачи поточным способом.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
47	Техника передачи мяча сверху над собой .Подвижная игра «перестрелка»	16	24.12	24.12	Взаимодействие в команде, передачи в парах.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий	Наблюдение, инструктаж.
48	Игра «10 передач».	17	26.12	26.12	Взаимодействие в команде, передачи с сопротивлением.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и соревнований	Наблюдение, инструктаж.
49	Учебная игра «охотники утки»	17	27.12	27.12	Работа поточным способом в колоннах, взаимодействие в команде.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий	Наблюдение, инструктаж.
50	Товарищеская игра. «перестрелка»	18	28.12	28.12	Взаимодействие в команде	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и соревнований	Контрольная игра
51	Техника передачи мяча снизу	18	09.01	09.01	Работа в команде, в тройках,	Выражать творческое	Наблюдение,

65	Индивидуальные действия игрока в игровой ситуации	23	11.02	11.02	Работа в парах, тройках.	Учиться работать по определенному алгоритму.	Наблюдение, инструктаж.
66	Выбор места игрока в игровой ситуации	23	13.02	13.02	Броски с ближней, дальней дистанции. Работа в парах 1х1	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
67	Выбор места игрока в игровой ситуации	23	14.02	14.02	Личная защита, броски поточным способом, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
68	Индивидуальные действия игрока в игровой ситуации	24	18.02	18.02	Личная защита, броски поточным способом, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
69	Удар по мячу	24	20.02	20.02	Личная защита, броски во встречных колоннах на одно кольцо.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
70	Бросок мяча одной рукой	24	21.02	21.02	Личная защита, броски поточным способом.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
71	Бросок мяча из-за головы.	25	25.02	25.02	Взаимодействие в команде, передачи поточным способом.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
72	Отработка ловли мяча в игре	25	27.02	27.02	Взаимодействие в команде, передачи в парах.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий	Наблюдение, инструктаж.
73	Контрольная двусторонняя игра. Тактическая подготовка.	25	28.02	28.02	Взаимодействие в команде	Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя. Выражать творческое отношение к выполнению заданий. Адекватно воспринимать оценку учителя	Контрольная игра
74	Игра «10 передач». Тактическая подготовка волейболиста	26	04.03	04.03	Взаимодействие в команде, передачи с сопротивлением.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и соревнований	Наблюдение, инструктаж.

75	Одиночное блокирование. .Учебная игра	26	06.03	06.03	Работа поточным способом в колоннах, взаимодействие в команде.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий	Наблюдение, инструктаж.
76	Товарищеская игра. Тактическая подготовка.	27	07.03	07.03	Взаимодействие в команде	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и соревнований	Контрольная игра
77	Тактическая подготовка. Одиночное блокирование.	27	11.03	11.03	Работа в команде, в тройках, парах.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий	Наблюдение, инструктаж.
78	. Индивидуальные действия игроков.	27	13.03	13.03	Индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
79	Учебная игра 3*3	28	14.03	14.03	Взаимодействие в тройках.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
Раздел 6. Игровая подготовка							
80	Подготовительная игра (Удочка).Упрощенная игра 4*4	28	18.03	18.03	Работа в команде.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
81	Подготовительная игра (Чехарда). Учебная игра 3*3	29	20.03	20.03	Работа в команде, в тройках, парах.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий	Наблюдение, инструктаж.
82	Подготовительная игра (10 передач).	30	21.03	21.03	Взаимодействие в тройках, передачи со сменой мест	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
83	Подготовительная игра (Охотники утки).	30	01.04	01.04	Работа в команде, в тройках, парах, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
84	Эстафеты с элементами волейбола	30	03.04	03.04	Работа в команде, в тройках, парах, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
85	Подготовительная игра (Удочка). Упрощенная игра 4*4	31	04.04	04.04	Работа в команде, в тройках, парах, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
86	Подготовительная игра (Чехарда). Учебная игра 3*3	31	08.04	08.04	Работа в парах, тройках, броски в тройка.	Учиться работать по определенному алгоритму.	Наблюдение, инструктаж.

87	Подготовительная игра (10 передач).	31	10.04	10.04	Взаимодействие в команде.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
88	Подготовительная игра (Охотники утки).	32	11.04	11.04	Взаимодействие в тройках, передачи со сменой мест.	Учиться работать по определенному алгоритму.	Наблюдение, инструктаж.
89	Эстафеты с элементами волейбола	32	15.04	15.04	Броски с ближней, дальней дистанции. Ведение по прямой, змейкой, челноком.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
90	Эстафеты с элементами волейбола	32	17.04	17.04	Взаимодействие в команде, в колоннах.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
91	Тренировочные игры. Коррекция схем игры в нападении	33	18.04	18.04	Работа в парах, тройках, в колоннах.	Учиться работать по определенному алгоритму.	Наблюдение, инструктаж.
92	Тренировочные игры. Коррекция схем игры в нападении	33	22.04	22.04	Взаимодействие игроков.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
93	Блокирование. Работа без мяча подвижная игра «охотники утки»	33	24.04	24.04	Взаимодействие игроков, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
94	Блокирование. Работа без мяча Подвижная игра «охотники утки»	34	25.04	25.04	Взаимодействие игроков, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
95	Блокирование Упражнения в парах.	34	29.04	29.04	Взаимодействие игроков.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
96	Подвижная игра «охотники утки»	34	06.05	06.05	Взаимодействие игроков.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
97	Тренировочные игры.	35	13.05	13.05	Взаимодействие в команде, передачи в парах.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
98	Тренировочные игры.	35	15.05	15.05	Взаимодействие в команде, передачи в парах.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий	Наблюдение, инструктаж.
99	Товарищеская игра.	35	16.05	16.05	Взаимодействие в команде	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и	Контрольная игра

						соревнований	
100	Закрепление технико-тактических действий усвоенных в процессе тренировок.	36	20.05	20.05	Взаимодействие в команде, индивидуальная работа.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
101	Закрепление технико-тактических действий усвоенных в процессе тренировок.	36	22.05	22.05	Взаимодействие в команде, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
102	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-волейбола Контрольные испытания.	36	23.05	23.05	Взаимодействие в команде.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и соревнований	Контрольная игра. Контрольные нормативы
	Итого 102 часа						

Тестирование и контрольные испытания

Специальная физическая подготовка волейболиста

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20

Техническая подготовка

Норматив	0	1	2
Игра «охотники утки»	Не освоил	Освоил ,слабо.	Освоил
Игра «10 передач»	Не освоил	Освоил, слабо	Освоил
Игра « Пионер-бол»	Не освоил	Освоил, слабо	Освоил
Игра «Перестрелка»	Не освоил	Освоил, слабо	Освоил

Возрастные контрольные испытания

	Контрольные испытания	10-13 лет		14-16 лет		16-17 лет	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Челночный бег 3 х 10 м (сек.)	8.8	10.0	7.9	9.2	7.2	8.1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	137	168	156	210	178
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	29	30	31	31	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	14	17	16	20	19
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5		7		10	
6.	Отжимание в упоре лежа (раз)		10		12		14

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ**
Подвижных игр в волейболе

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ Гимназия №11
_____ Н.Ю. Шугалей
«30» августа 2024г.

**ИНСТРУКЦИЯ №
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ**

Подвижных игр в волейболе.

Общие требования безопасности

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при блокировке мяча;
 - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
5. Коротко остричь ногти.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
5. Не вести игру влажными руками.
6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю - тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.