

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИКСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета школы
от 24.06.2022 № 6

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Железнодорожненская
СОШ» Н.П. Ермолина
приказ от 01.07.2022 № 217



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Спортивного кружка «Летающий мяч»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Вид программы: модифицированная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 1-4 класс

Составитель: Акипская Е.Б., учитель физической культуры

г. Бахчисарай
2022

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая основа программы:

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования детей является следующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. №474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 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 Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по

проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 методические рекомендации «проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»

- «Об образовании в Республике Крым»: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015;

- Уставом и нормативными локальными актами МБОУ «Железнодорожная СОШ»

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Актуальность программы - соответствие потребностям времени, формирование здорового образа жизни и престижности занятий спортом.

Новизна - программа построена на основе курса обучения игре в волейбол, формирует целостное представление о виде спорта, его возможностях. Игра характеризуется совместной деятельностью обучающихся в команде, направленной на достижение общих целей, а так же тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Вследствие этого, дети научатся согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, адекватно реагировать на свои победы и победы своих соперников.

Отличительные особенности программы – формирует целостное представление об игре в «Волейбол», ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья.

Основные идеи, отличающие программу от существующих - модифицированная (адаптированная) программа, в основу которой положена примерная (типовая) программа, но изменённая с учётом особенностей Школы, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности.

Педагогическая целесообразность: в данной программе представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном

организме, гигиенических требованиях, избранном виде спорта, о возможностях человека.

Адресат программы: программа адресована мальчикам и девочкам 7-10 лет. 1-4 классов способны на достаточном уровне выполнять тренировочные задания по волейболу, способствующие обучению школьников техническим и тактическим приемам.

Выполнение задач обучения зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель, 36 часов.

Формы занятий: групповые, проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. В основе – практические, тренировочные занятия.

Решаются определённые задачи:

1. укрепление здоровья и закаливание организма;
2. привитие интереса к систематическим занятиям волейболом;
3. обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
4. овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в волейбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами волейбола;
5. участие в соревнованиях по волейболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории волейбола, технике и тактике, правил игры в волейбол.

Режим занятий:

Учебно-тренировочные занятия в кружке «Летающий мяч» проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Планирование занятий строится на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. При планировании учитываются местные климатические условия.

Численный состав группы 15-20 человек.

Время занятия – 1 час в неделю

Ожидаемые результаты освоения программы.

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных,

районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол, привитие любви к спортивным играм.

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они могут проводиться на свежем воздухе;
2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в волейбол.

Учащиеся должны **знать и иметь представление:**

1. об особенностях зарождения, истории волейбола;
2. о физических качествах и правилах их тестирования;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии волейбол и правила его предупреждения;
4. уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;
5. организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Учащиеся должны **уметь:**

1. выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
2. владеть тактико-техническими приемами волейболу;
3. знать основы судейства.

Способы проверки результатов освоения программы: умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьных соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные упражнения.

Оценка уровня физической подготовленности детей 7-10 лет.

№	Контрольные упражнения	Пол ребенка	Уровень физической подготовленности.			
			низкий	средний	выше среднего	высокий
1	Равновесие (сек.)	М	6-12	13-25	26-35	36-45
		Д	6-14	15-28	29-44	45-60
2	Бег 30 метров (сек.)	М	9.0-8.6	8.5-7.8	7.7-7.1	7.0-6.5
		Д	9.0-8.6	8.5-7.9	7.8-7.6	7.5-6.6
3	Челночный бег 3*10 (сек.)	М	11.8-11.0	10.9-10.3	10.2-9.9	9.8-9.0
		Д	12.0-11.6	11.5-11.2	11.1-10.9	10.8-10.0
4	Прыжок в длину с места (см.)	М	95-109	110-119	120-134	135-155
		Д	84-90	91-109	110-122	123-150
5	Метание мешочка с песком в даль (150-200 гр.)	М	Прав. 4.4 -5.9 Лев. 3.3-5.2	6.0-7.6 5.3-5.5	7.7-8.5 5.6-5.8	8.6-9.6 5.9-7.0
		Д	Прав. 3.3-5.0 Лев. 3.0-3.9	5.1-5.4 4.0-4.7	5.5-6.5 4.8-5.5	6.6-8.3 5.6-6.0
6	Метание набивного	М	240	241-269	270-359	360

	мяча из-за головы (см.)	Д	180-193	194-220	221-290	291-311
7	Отбивание мяча о пол (кол-во)	М	5-10	11-20	21-34	35-70
		Д	5-10	11-20	21-34	35-70
8	Гибкость (см.)	М	1 и ниже	3-5	6-8	9 и выше
		Д	2 и ниже	5-8	9-11	12.5 и выше

Уровень программы - базовый

Форма обучения – очная

Особенности организации образовательного процесса – разновозрастная, состав группы постоянный

Режим занятий, периодичность и продолжительность - реализация программы планируется по 1 занятию в неделю, продолжительностью 1 академический час.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель - обучения игре в футбол, формирует целостное представление о виде спорта, его возможностях, развитию их двигательных способностей, улучшению физической подготовленности, формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни, содействию гармоничному физическому развитию.

Задачи:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
- воспитание у школьников морально-нравственных качеств;
- развитие основных двигательных качеств.

Материал программы дается в четырех разделах:

1. Основы знаний
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная подготовка
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

1.3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ

Задачи воспитательного направления:

1. воспитывать положительные морально-волевые качества;
2. формировать навыки и стереотипы здорового образа жизни.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Год обучения			
		1-й год; 2-й год; 3-й год:			
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	---	Входящая диагностика
2.	История возникновения игры.	1	1	-	
	Правила игры.	1	1	-	
3.	Санитарно-гигиенические требования	1	1	---	
4.	Техническая подготовка	14		14	
5	Физическая подготовка	8		8	
6	Подвижные игры и эстафеты	4		4	
7	Контрольные испытания	3		3	
	Итоговая аттестация: игра в волейбол	3		3	Итоговая аттестация
	ИТОГО	36	4	32	

1. История возникновения волейбола (1ч.)

Волейбол — одна из самых популярных командных игр в мире. Откуда пошло название игры «Волейбол». Где и когда разработаны первые правила игры в волейбол. Официальные международные правила игры в волейбол (размер волейбольного поля, размер мяча, высота сетки для юношей и девушек)

2. Правила безопасности во время занятий юных волейболистов (1 ч.)

Правила поведения учащихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы волейболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности занятий волейболом.

3. Правила игры в волейбол (основные понятия) (1 ч.)

Игровое поле (размеры, игровая поверхность, линии на поле, зоны и места). Мяч (размеры, стандарты). Участники игры (состав команды, основной состав, запасные игроки, капитан команды, судьи). Игровая форма. Замена игроков. Игровое время. Перерывы и задержки. Поведение игроков (честная игра, нарушения и санкции). Победитель и проигравший в игре, результаты игры.

4. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию (1 ч.)

Подбор одежды и обуви для факультативных занятий с учетом их сезонности. Использование одежды и обуви только для спортивных занятий. Периодичность стирки спортивной одежды. Спортивная форма и обувь для участия в соревнованиях по волейболу. Мячи, волейбольная сетка, тренажеры для развития физических качеств – требования и противопоказания к их использованию.

5. Техническая подготовка (14 ч.)

Перемещения и стойки:

- Стартовая стойка (исходное положение): низкая;
- скачок вперед;
- сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом:

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

Нападающие удары:

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

Техника защиты.

Действия без мяча:

- скачок вперед
- остановка прыжком,
- сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом:

- прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах;
- с различными заданиями;
- многократное подбивание мяча снизу над собой);
- прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).
- с различными заданиями;
- многократное подбивание мяча снизу над собой);
- прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

Тактика нападения. Индивидуальные действия:

- выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке);
- передачей сверху двумя руками, кулаком, с низу;
- чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки;
- подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Групповые действия:

- взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4;
- игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Командные действия:

- система игры со второй передачи игрока передней линии.
- Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

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

6. Физическая подготовка (8 ч.)

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие:

- координационных способностей;
- быстроты;
- ловкости;
- точности движений и передач мяча;
- гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах;
- игровой выносливости;

7. Подвижные игры и эстафеты (4 ч.)

- пятнашки с мячом;
- лабиринт (с мячом и без мяча);
- змейка;
- бег по ломаной кривой;
- челночный бег;
- эстафеты с мячами;

8. Игра в волейбол малыми составами на ограниченной площадке (3ч.)

Игра 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4 игрока на ограниченной площадке.

9. Контрольные испытания (3ч.)

Тестирование уровня физической подготовленности:

- бег 30м с высокого старта;
- челночный бег 3х10 м;
- прыжок в длину с места;
- бег по ломаной кривой 30м.

Тестирование уровня специальной подготовленности:

- челночный бег с мячом;
- жонглирование мячом (ногами и головой)
- метание набивного мяча

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа **кружка «Летающий мяч»** предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; формирование сознательного отношения обучающихся к собственному здоровью.

метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит тренировочный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

По окончании курса учащиеся должны знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Срок реализации	Всего учебных недель	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных часов	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения
3 года	34	1	34	01 сентября 2022	20 мая 2023

Режим занятий 1 группа	Каникулы
1 раз в неделю по 1 академическому часу Четверг– 14.30-15.30	с 25.05.23 – 31.08.2023

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение - учитель физической культуры, СЗД

Материально-техническое обеспечение – занятия проводятся в спортивном зале. В весенне-летний период – возможно проведение занятий на открытой спортивной площадке.

Информационное обеспечение – освещение о проводимых занятиях и соревнованиях на школьном сайте или в группах в Контакте.

Методика обеспечения образовательной программы

- групповые учебно-тренировочные занятия - предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;
- контрольно-проверочные занятия - позволяют определить эффективность процесса подготовки;
- соревнования – позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей, посещающих спортивный кружок;
- индивидуальные занятия – предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.

Методы обучения:

- *Словесные методы* – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).
- *Наглядные методы* – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).
- *Практические методы* – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без

изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

- *Игровые методы* – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, воспитанники совершенствуют свою координацию.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Итоговая аттестация: игра в волейбол малыми составами по упрощенным правилам, контрольные тесты по ОФП.

Формы отслеживания и фиксации результатов - аналитическая справка, журнал посещаемости, протокол соревнований, фото, отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации результатов - аналитический материал/справка по итогам проведения диагностики, праздник, соревнование

Формы контроля - входной, итоговый.

Формы проведения контроля - педагогическое наблюдение, тесты, соревнования.

2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список используемой литературы.

1. Волейбол: Учебник для вузов физической культуры. Под редакцией АВ Беляева, МВ Савина, г. Москва, 2002г.
2. Волейбол: Учебник для вузов физической культуры. Под редакцией ЮД Железняк, АВ Ивойлова, ФиС, 1991г
3. Мондозолевский Г.Г. Щедрость игрока. – М.: Физкультура и спорт, 1984
4. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Озолин НГ, г.Москва, ООО «Издательство Астрель», 2003г
5. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов - М.: Физкультура и спорт, 1994
6. А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г
7. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.- Москва «Просвещение», 1984
8. <http://bmsi.ru/doc/a3d06d40-b653-46dc-9c3f-2d1782dcb25b>
9. <http://bmsi.ru/doc/7d11abef-e242-4abd-b376-37e855fc30b9>
10. <http://fivb.narod.ru/movements.html>
11. <http://fivb.narod.ru/pd2.html>
12. <http://ru.calameo.com/books/00251909830f8d63ad90e>
13. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%C2%EE%EB%E5%E9%E1%EE%EB>
14. <http://samvolley.ru/interesnoe/tehniki-i-taktika-igry-v-voleybol/podacha-myacha->

- [v- volejbole.html](#)
15. http://sclubs.ru/articles/tehnika/tehnika_igry_v_volyaybol/podachi_v_volyaybole/
 16. http://sclubs.ru/articles/tehnika/tehnika_igry_v_volyaybol/priem_i_peredacha_myacha_v_v_volyaybole/
 17. http://knowledge.allbest.ru/sport/3c0b65635b3bc78b5c53b88421306c27_0.html
 18. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/10/26/obuchenie-peredache-dvumya-rukami-sverkhu-v-voleybole>
 19. <http://volleyballteach.com/priem/stoiki-i-peremeschenie>

2.5. Материально-техническая база.

Условия реализации программы

Сетка волейбольная со стойками-2 шт.
Мяч волейбольный 20 шт.
Манишка (2 цвета по 14 штук)
Свисток-3 шт.
Секундомер 2 шт.
Фишки (конусы) 25 шт.
Корзина для мячей 1 шт
Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами 5 шт.
Скамейка гимнастическая 2 шт.
Гантели массивные (1 кг) 20 шт.
Скакалка 1 шт
Утяжелитель для ног 6 шт.
Утяжелитель для рук 6 шт.
Сетка для переноски мячей 2 шт.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по волейболу.
Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п. В осенне-летний период – возможно проведение занятий на открытой спортивной площадке.

3.0. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

3.1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

№	Контрольные упражнения	Пол ребенка	Уровень физической подготовленности.			
			низкий	средний	выше среднего	высокий
1	Равновесие (сек.)	М	6-12	13-25	26-35	36-45
		Д	6-14	15-28	29-44	45-60
2	Бег 30 метров (сек.)	М	9.0-8.6	8.5-7.8	7.7-7.1	7.0-6.5
		Д	9.0-8.6	8.5-7.9	7.8-7.6	7.5-6.6
3	Челночный бег 3*10 (сек.)	М	11.8-11.0	10.9-10.3	10.2-9.9	9.8-9.0
		Д	12.0-11.6	11.5-11.2	11.1-10.9	10.8-10.0
4	Прыжок в длину с места (см.)	М	95-109	110-119	120-134	135-155
		Д	84-90	91-109	110-122	123-150
5	Метание мешочка с песком в даль (150-200 гр.)	М	Прав. 4.4 -5.9 Лев. 3.3-5.2	6.0-7.6 5.3-5.5	7.7-8.5 5.6-5.8	8.6-9.6 5.9-7.0
		Д	Прав. 3.3-5.0 Лев. 3.0-3.9	5.1-5.4 4.0-4.7	5.5-6.5 4.8-5.5	6.6-8.3 5.6-6.0
6	Метание набивного мяча из-за головы (см.)	М	240	241-269	270-359	360
		Д	180-193	194-220	221-290	291-311
7	Отбивание мяча о пол (кол-во)	М	5-10	11-20	21-34	35-70
		Д	5-10	11-20	21-34	35-70
8	Гибкость (см.)	М	1 и ниже	3-5	6-8	9 и выше
		Д	2 и ниже	5-8	9-11	12.5 и выше

Приложение 2

3.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Календарно – тематический план спортивного кружка «Летающий мяч»

№	Учебные недели	Дата проведения	Тематика занятий
1	1 неделя 01.09-02.09		Техника безопасности на занятиях по футболу.
2	2 неделя 05.09-09.09		Стойка игрока (исходные положения)
3	3 неделя		Разучивание перемещения в стойке приставными

	12.09-16.09		шагами: правым, левым боком, лицом вперёд
4	4 неделя 19.09-23.09		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд
5	5 неделя 26.09-30.09		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд
6	6 неделя 03.10-07.10		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд
7	7 неделя 10.10 – 14.10		Игровое занятие
8	8 неделя 17.10-21.10		Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
9	9 неделя 24.10-28.10		Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
10	10 неделя 31.10-04.11		Эстафеты с различными способами перемещений
11	11 неделя 07.11-11.11		Разучивание верхней передачи мяча над собой
12	12 неделя 14.11-18.11		Верхняя передача мяча над собой
13	13 неделя 21.11-25.11		Верхняя передача мяча над собой
14	14 неделя 28.11- - 02.12		Игровое занятие.
15	15 неделя 05.12-09.12		Разучивание верхней передачи мяча у стены
16	16неделя 12.12-16.12		Верхняя передача мяча в парах
17	17 неделя 19.12-23.12		Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку
18	18 неделя 26.12 – 30.12		Игровое занятие
19	19 неделя 11.01-13.01		Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.
20	20 неделя 16.01-20.01		Верхняя прямая подача с середины площадки
21	21неделя		Верхняя прямая подача с середины площадки

	23.01-27.01		
22	22 неделя 30.01-03.02		Верхняя прямая подача с середины площадки
23	23 неделя 06.02-10.02		Игровое занятие
24	24 неделя 13.02-17.02		Нижняя передача над собой
25	25 неделя 20.02-24.02		Нижняя передача над собой
26	26 неделя 27.02-03.03		Нижняя передача над собой
27	27 неделя 06.03-10.03		Игровое занятие
28	28 неделя 13.03-17.03		Нижняя передача мяча у стены, в парах
29	29 неделя 27.03-31.03		Нижняя передача мяча у стены, в парах
30	30 неделя 20.03-24.03		Нижняя передача мяча у стены, в парах
31	31 неделя 03.04-07.04		Игровое занятие
32	32 неделя 10.04-14.04		Приём мяча с подачи у стены
33	33 неделя 17.04-21.04		Подача и приём мяча в парах
34	34 неделя 24.04 – 28.04		Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки
35	35 неделя 01.05 – 12.05		Учебная игра в мини-волейбол
36	36 неделя 15.05.-19.05		Учебная игра в мини-волейбол

3.3. Лист корректировки

№	Причина корректировка	Дата	Согласование с заместителем директора по УВР (подпись)

3.4. План воспитательной работы

	Мероприятие	Задачи	Сроки ведения
1.	Проведение родительских собраний в учебной группе	Воспитательная	октябрь, март
2.	Проведение бесед с учащимися по технике безопасности (на занятиях, на спортплощадке, в лесу, на воде, в походе и т.д.)	Воспитательная, образовательная	сентябрь, май
3.	Проведение бесед о дисциплине, культуре речи, этики поведения воспитанников на учебных занятиях, в лагере и т.д.	Воспитательная Познавательная	в течение года
4.	Проведение бесед о гигиене, спортивной одежде, спортивной обуви занимающихся	Воспитательная, образовательная	в течение года
5.	Проведение бесед о валеологической культуре учащихся (здоровом образе жизни о вредных привычках, склонностях)	Воспитательная, образовательная	рабочий план-график
6.	Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях спортом»	Воспитательная, познавательная, образовательная	ноябрь
7.	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	Познавательная Образовательная Воспитательная	в течение учебного года
8.	Проведение бесед и практических занятий с учащимися по привитию инструкторских и судейских навыков	Образовательная Воспитательная (развитие профессиональных качеств)	рабочий план-график
9.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитательная (товарищество, коллективизм)	в течение года
10.	Проверка успеваемости занимающихся	Воспитательная (привитие чувства ответственности)	в течение учебного года
12.	Проведение велопробегов, посещение музеев, выставок, кинофильмов	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	В условиях летнего пришкольного лагеря
13.	Проведение конкурсов, эстафет, внутришкольных спартакиад, традиционных соревнований	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года

ПРОНУМЕРОВАНО, ПРОШНУРОВАНО

И СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЮ

21/964447-01

ОТРАНИЦ (листов)

ДИРЕКТОР ОО Н.Н.ЕРМОЛИНА

« » »

