



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00CF3F77C8C212CC9D557A7E0558F58780

Владелец: Тахавова Сирина Аскарровна

Действителен с 10.06.2024 до 03.09.2025

Управление образования» ИКМО «Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительный-образовательный центр» муниципального образования
«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

Принято на заседании
педсовета ДООЦ
протокол № 1 от 27.08.2024

Утверждаю
Директор ДООЦ
С.А.Тахавова
Приказ № 14 от «27»августа 2024

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивного направления
«Волейбол»
на 2024-2025 год
возрастная категория 14-18 лет
срок реализации 1 год**

Составитель:
педагог дополнительного образования
Валеева Гульфия Гайсовна

Тимяшево, 2024

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устава МБУ ДО «Детский оздоровительно-образовательный центр» МО «ЛМР» РТ

Отличительная особенность программы.

Заключаются в том, что основой подготовки занимающихся в секции подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к волейболу, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики

Актуальность программы. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время. С этой задачей должен справляться спортивный кружок «Волейбол». Доступна для детей из семей со средним достатком, альтернатива безнадзорности и вредным привычкам; формирует у школьников чувство ответственности, взаимной поддержки и взаимопомощи, помогает формированию дружного коллектива учащихся.

Задача кружка по волейболу – выявить и развивать спортивные наклонности у детей среднего школьного возраста (14-18 лет). Разнообразие форм и методов спортивно-тренировочных занятий формируют у детей устойчивый интерес к посещению данного кружка.

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей. К занятиям в данном кружке допускаются учащиеся в возрасте от 14 лет и старше, прошедшие медицинскую комиссию и допущенные участковым врачом.

Педагогическая целесообразность:

Программа предусматривает получение знаний о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, ознакомление со способами спортивно-оздоровительной деятельности.

Цели программы:

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики игры в волейбол;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- Правила для ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи.
- овладение технологиями современных оздоровительных систем, физического воспитания и прикладной физподготовки;
- освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом.

Для реализации данной цели решаются следующие задачи:

1. Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.

- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

3. Воспитательные:

- любовь к Родине,;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;

Возраст детей: 14-18 лет

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения (252 часа в год – на 2 группы).

Формы обучения: В зависимости от поставленных задач на занятия используются различные методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа),
- наглядные (иллюстрация, демонстрация, работа с фотографиями, просмотр и обсуждение видеофильмов),
- практические (отработка тактики).

Формы организации деятельности: коллективные (занятия), групповые (работа в парах), индивидуальные (работа с педагогом).

- 1.Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение графических изображений).
- 2.Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).
- 3.Организация и учет контрольных упражнений.
- 4.Участие в спортивных соревнованиях.
- 5.Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.
- 6.Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).

7. Организация прохождения спортсменами судейской практики (помощь педагогу, проведение занятий с группой товарищей, судейство соревнований).

Основной принцип работы объединения – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных показателях.

Основой подготовки обучающихся является универсальность в овладении технико-тактическими приемами волейбола. Для успешного овладения программным материалом, сочетаются занятия с самостоятельной работой, которая реализуется обучающимися в виде заданий, разработанных педагогом совместно с детьми.

В группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной, физической и технической подготовке.

Режим занятия: занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа.

Продолжительность занятия 40 минут с обязательным перерывом 10 минут.

Ожидаемые результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- навыки общения в процессе познания;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации на результат.

Обучающиеся получат возможность для формирования:

- самостоятельности и личной ответственности;
- принятия ценностей других людей;
- этических чувств, доброжелательности и эмоционально -нравственной отзывчивости;
- готовности к сотрудничеству и совместной познавательной работе в группе.

Метапредметные результаты

Регулятивные. Обучающиеся научатся:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- различать способы и результат действия.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- самостоятельно делать выводы и ставить познавательные цели на будущее;
- определять под руководством педагога критерии оценивания задания.

Познавательные. Обучающиеся научатся:

- самостоятельно или в сотрудничестве с педагогом выявлять причинно-следственные связи;
- совместно с педагогом или в групповой работе отбирать необходимые источники информации;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- планировать свою работу по изучению незнакомого материала;
- самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать ее, представлять информацию;
- передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде.

Коммуникативные. Обучающиеся научатся:

- сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи), выполняя различные роли в группе;
- отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
- критично относиться к своему мнению, уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- четко формулировать и обосновывать свою точку зрения;
 - стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- учебной задачи согласно общему плану действий, прогнозировать и оценивать результаты своего труда.

Критерии и способы определения результативности:

–обучающиеся должны знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культуры и волейбола , их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;

- требования техники безопасности к занятиям по волейболу
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

–обучающиеся должны уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по волейболу;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- оказывать ПМП при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Качество полученных знаний, умений и знаний проверяется через итоговый контроль:

По разделу «Основы знаний»: доклады, рефераты, тесты, викторины, беседы, согласно теоретического курса данной программы.

По технике выполнения упражнений:

Контрольные испытания на развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, скорости, выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений).

Контрольные упражнения на владение техникой игры в волейбол.

Участие в школьных, районных соревнованиях по волейболу

Учебно - тематическое планирование

	Вид программного материала	Количество часов		
		Всего на 2 группы	Теоретические знания	Практические знания
1	Физическая культура и спорт в России. Участие наших спортсменов в Олимпийских играх и чемпионатах мира.	2	2	
2	Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль Гигиена сна, гигиена тела, водные процедуры.	1	1	
3	2. История развития волейбола.	1	1	
4	Естественные факторы природы для закаливания организма. Комплексы УГГ.	1	1	
5	Безопасность к местам проведения занятий, одежде, обуви и инвентарю. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах.	3	3	
6	Основные правила игры волейбол	2	2	
7	ОФП	46	-	46
8	СФП	25	-	25
9	Техническая подготовка	65		65
10	Тактическая подготовка	85	-	85
11	Интегральная подготовка	9		9
12	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану 6 6		
13	Выполнение контрольных требований и нормативов	6		6
14	Правила для ведения здорового образа жизни и преимуществах	1		

	ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи.			
	Итого:	253	10	242

Содержание программы

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

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

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

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

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

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

Теоретическая подготовка (10 часов)

1. Физическая культура и спорт в России. Участие наших спортсменов в Олимпийских играх и чемпионатах мира (2ч.).
2. История развития волейбола (1ч.).
3. Основные правила игры волейбол (2ч.).
4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль (1ч.).
5. Естественные факторы природы для закаливания организма. Комплексы УГГ (1ч.).
6. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (3ч.).

Общая физическая подготовка (46 часов)

1.Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.

3.Акробатические упражнения

Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.

4.Легкоатлетические упражнения.

Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Метания мяча в цель, на дальность, в движущуюся цель.

5.Подвижные игры.

6 Спортивные игры по упрощённым правилам.

Специальная подготовка (25 часов)

1.Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

Бег, перемещения по сигналу из различных И.П. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры.

2.Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.

3.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.

Техническая подготовка (65 часов) Техника падения.

Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару. Техника защиты.

Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

Тактическая подготовка (85 часов) Тактика нападения.

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

Тактика защиты.

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

Интегральная подготовка (5)

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыков технических приемов и развития специальных приемов в единстве.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

Психологическая подготовка (в течение занятий)

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки волейболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов: лекции, беседы, специальные знания в области психологии, личный пример тренера, побуждение к деятельности, поручения, обсуждение в коллективе, участие в играх.

Педагогический контроль:

- 1) контроль за физическим развитием обучающегося;
- 2) контроль физической и технической подготовленностью.

Физическое развитие.

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

Физическая подготовка: тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места - скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

Техническая подготовка: стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.

Тактическая подготовка: действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

Календарно-тематическое планирование

№	Изучаемый раздел, тема урока	Кол-во часов на 2 группы	Дата проведения	
			План	Факт
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Физическая культура и спорт в России. Правила волейбола Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	3	05.10	
2	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Беговые упражнения.	3	06.10	
3	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	3	07.10	
4	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами	3	12.10	

	волейбола			
5	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в волейбол	3	13.10	
6	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в волейбол	3	14.10	
7	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	3	19.10	
8	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Тестирование по ОФП.	3	20.10	
9	Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	3	21.10	
10	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в волейбол	3	26.10	
11	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	3	27.10	
12	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в волейбол	3	28.10	
13	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и	3	02.11	

	силовая работа на развитие точных приемов и передач.			
14	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в волейбол	3	03.11	
15	Участие наших спортсменов в Олимпийских играх и чемпионатах мира. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Игра ручной мяч.	3	09.11	
16	Челночный бег с изменением направления из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте	3	10.11	
17	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	3	11.11	
18	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Эстафеты. Игра в волейбол.	3	16.11	
19	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Игра в волейбол	3	17.11	
20	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	3	18.11	

21	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	3	23.11	
22	Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча после подачи. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед-вверх. Учебная игра	3	24.11	
23	История развития волейбола. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	3	25.11	
24	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками. Учебная игра	3	30.11	
25	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	3	01.12	
26	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры	3	02.12	
27	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	3	07.12	
28	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	3	08.12	
29	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	3	09.12	

30	Основные правила игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Учебная игра	3	14.12	
31	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	3	15.12	
32	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	3	16.12	
33	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	3	21.12	
34	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	3	22.12	
35	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	3	23.12	
36	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Развитие выносливости. Подвижные игры.	3	28.12	
37	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.	3	29.12	

	Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра			
38	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра	3	30.12	
39	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	3	11.01	
40	Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол.	3	12.01	
41	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекуты в группировке из различных положений. Падения.	3	13.01	
42	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	3	18.01	
43	Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	3	19.01	
44	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам	3	20.01	
45	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подготовительные игры: «Два мяча через	3	25.01	

	сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.			
46	Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3 . Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3 . Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	3	26.01	
47	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	3	27.01	
48	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	3	01.02	
49	Круговая тренировка. Учебная игра.	3	02.02	
50	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	3	03.02	
51	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3 . Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3 .	3	08.02	
52	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	3	09.02	
53	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Индивидуальные действия: при	3	10.02	

	страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.			
54	Развитие общей выносливости. Подвижные игры. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	3	15.02	
55	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	3	16.02	
56	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10м, 5х10м.	3	17.02	
57	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3.	3	22.02	
58	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	3	24.02	
59	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи	3	01.03	
60	Чередование тактических действий (индивидуальных и	3	02.03	

	коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи			
61	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	3	03.03	
62	Блокирование одиночное. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	3	09.03	
63	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей. Развитие волейбола. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов.	3	10.03	
64	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	3	15.03	
65	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	3	16.03	
66	Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены. Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения	3	17.03	
67	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и	3	22.03	

	передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.			
68	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	3	23.03	
69	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	3	24.03	
70	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	3	29.03	
71	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	3	30.03	
72	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом.	3	31.03	
73	Верхняя прямая подача по указанным зонам. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.	3	05.04	
74	Верхняя прямая подача по указанным зонам. Упражнения с	3	06.04	

	набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.			
75	Тестирование технических приёмов. Подача мяча, передачи в парах, над собой. Подвижные игры.	3	07.04	
76	Круговая тренировка. Учебная игра. Тестирование по правилам волейбола. Эстафеты. Игра в волейбол.	3	12.04	
77	Тестирование технических приёмов. Подача мяча, передачи в парах, над собой. Подвижные игры.	3	13.04	
78	Тестирование технических приёмов. Подача мяча, передачи в парах, над собой. Подвижные игры.	3	14.04	
79	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	3	19.04	
80	Бег 1000м, прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Игра в волейбол	3	20.04	
81	Технические элементы волейбола подачи, передачи, нападающий удар, различные способы приёма мяча. Встречные эстафеты, упражнения на развития силы.	3	21.04	
82	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены.	3	26.04	
83	Бег 1000м, бег 30м, Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Игра в волейбол	3	27.04	

84	Тестовое задание по правилам волейбола. Технические элементы волейбола подачи, передачи, нападающий удар, различные способы приёма мяча. Встречные эстафеты, упражнения на развития силы.	3	28.04	
----	---	---	-------	--

Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книго-печатная продукция)		
1	2	3	4
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по
1.2	Стандарт среднего полного общего образования по физической культуре		

	базовый уровень		физической культуре (спортивного зала)
1.3	Примерная программа по физической культуре общего образования основного по физической культуре	Д	
1.4	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.5	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.6	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.7	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	1. Методические пособия и рекомендации журнал «Физическая культура в школе»; 2. Подписка газеты «Первое сентября» - «Спорт в школе» (журналы и в электронном варианте); 3. «Физическая культура» рабочие программы 1- 11 класс (К-диск); 4. «Физическая культура» тематическое планирование (К-диск); 5«Физическая культура» - внеурочная деятельность.
2	Демонстрационные печатные пособия		

2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	Учебные фильмы онлайн http://tv.sportedu.ru/media
3.2	Аудиозаписи		Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Мегафон	Д	
4.2	Мультимедийный компьютер		Возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, личных, графических и презентационных)
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	Гимнастика		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	10 штук
5.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	напольное
5.3	Козел гимнастический	Г	1
5.4	Конь гимнастический	Г	1

5.5	Перекладина гимнастическая	Г	1
5.6	Брусья гимнастические разновысокие	Г	1
5.7	Брусья гимнастические параллельные	Г	1
5.8	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	2
5.9	Мост гимнастический подкидной	Г	1
5.10	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	8
5.11	Гантели наборные	Г	4 пары
5.12	Маты гимнастические	Г	20
5.13	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	10
5.14	Мяч малый (теннисный)	К	4
5.15	Скакалка гимнастическая	К	25
5.16	Палка гимнастическая	К	30
5.17	Обруч гимнастический	К	25
Легкая атлетика			
5.18	Планка для прыжков в высоту	Д	1
5.19	Стойки для прыжков в высоту	Д	1
5.20	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	1
5.21	Номера нагрудные	Г	8
Спортивные игры			
5.22	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	2

5.23	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.24	Мячи баскетбольные	Г	25
5.25	Сетка волейбольная	Д	2
5.26	Мячи волейбольные	Г	8
5.33	Мячи футбольные	Г	1
5.34	Компрессор для накачивания мячей	Д	1
	Лыжные гонки:		
5.35	Лыжи	К	15
5.36	Ботинки	К	15
5.37	Палки	К	15
5.38	Аптечка медицинская	Д	1
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой	1	С раздевалками для мальчиков и девочек душевыми для мальчиков и девочек,
6.2	Кабинет учителя	1	Включает в себя рабочий стол, стулья, шкаф книжный (полки),
6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	Включает в себя стеллажи,
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.2	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	1
7.3	Гимнастический городок	Д	1
7.4	Полоса препятствий	Д	1
7.5	Лыжная трасса	Д	С небольшими отлогими склонами

Примечание. Условные обозначения: Д – демонстрационный экземпляр № (1 экз.), К – комплект (из расчета на каждого учащегося),

Г – комплекс, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Список электронных ресурсов полезных учителям физической культуры

<https://edu.tatar.ru> Электронное образование Республики Татарстан. Наш основной сайт на котором мы ведем электронные журналы

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей, сообщество учителей физической культуры.

<http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура> Открытый класс, физическая культура. Собрано **более 900** полезных материалов по физической культуре.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал. Собрано **около 100** полезных материалов по физической культуре. Документы **сортированы** по темам. Библиотека постоянно дополняется.

<http://www.k-yroky.ru/load/153> К уроку, физическая культура. Собрано **около 50** полезных материалов по физической культуре.

<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

http://www.rosolymp.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=6505&Itemid=1027 Всероссийская олимпиада школьников, физическая культура

Литература:

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2018.

Лист согласования к документу № 5 от 27.01.2025
Инициатор согласования: Тахавова С.А. Директор
Согласование инициировано: 27.01.2025 08:29

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Тахавова С.А.		 Подписано 27.01.2025 - 08:29	-