

Особенности проведения диагностики физического развития учащихся 12-13 лет с нарушением опорно-двигательного аппарата

Учитель физической культуры: Заяц О.А.
МБОУ «СТШ»





Врожденные и приобретенные заболевания и повреждения опорно-двигательного аппарата наблюдаются у 5—7% детей. Нарушения функций опорно-двигательного аппарата могут носить как врожденный, так и приобретенный характер. Отмечаются следующие виды патологии опорно-двигательного аппарата.

У детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата ведущим является двигательный дефект. Основную массу среди них составляют дети с церебральным параличом. У этих детей двигательные расстройства сочетаются с психическими и речевыми нарушениями, поэтому большинство из них нуждается не только в лечебной и социальной помощи, но и в психолого-педагогической и логопедической коррекции. Другие категории детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, как правило, не имеют нарушений познавательной деятельности и не требуют специального обучения и воспитания. Но все дети нуждаются в особых условиях жизни, обучения и последующей трудовой деятельности. В их социальной адаптации определяются два направления.

На данный момент разработанных примерных программ по физической культуре для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата нет. Предполагается, что учитель должен сам разрабатывать учебную программу с учетом индивидуальных особенностей детей, путем адаптации общеобразовательной программы. Основной причиной сложности составления единой программы для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата является разнообразие проявлений двигательной патологии. Тем не менее, цели и задачи школьного обучения по предмету «Физическая культура» являются одинаковыми, как для детей с нормативным развитием, так и для их сверстников с нарушениями опорно-двигательного аппарата.



Основным средством физической культуры является упражнение. Поэтому оценивание физического развития происходит с помощью упражнений, которые условно разделены по видам исходные положения:

- сидя на стуле;
- лежа на животе;
- сидя на полу;
- стоя на коленях;
- основная стойка.



№	Исходное положение	Вид испытания
Для тех, кто может передвигаться без вспомогательных средств		
1.	Основная стойка	1. Удержание стойки на одной ноге (правой/ левой) (на время); 2. Ловля мяча двумя руками с расстояния два метра (количество раз из 10-ти);
	Лежа на спине	1. Выполнение подъема туловища в положение сидя с помощью маховых движений руками, ноги прямые (количество раз за 1 м.) 2. Поочередное поднимание ног, согнутых в коленных суставах с касанием локтями коленей. Правая рука - левое колено, левая рука - правая колено (кол-во раз за 1 мин.);
	Лежа на животе	1. Одновременное поднимание ног и рук (кол-во раз); 2. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (количество раз за 1 м.);
	Сидя на стуле, сидя на полу	1. Бросок из-за головы двумя руками набивного мяча (м); 2. Наклон вперед (см.)

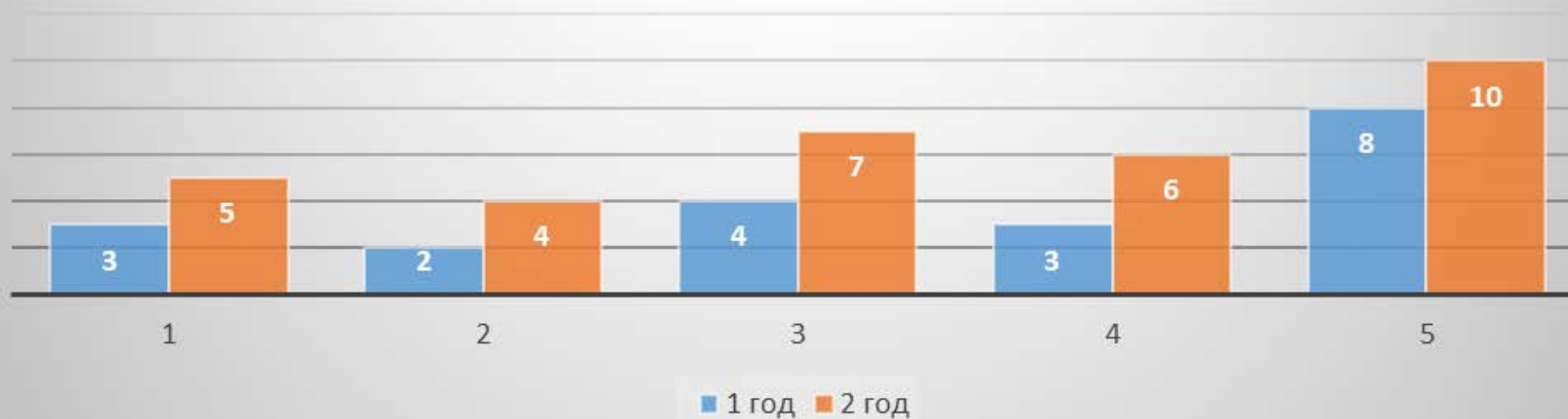
Для тех, кто не может передвигаться без вспомогательных средств

Сидя на стуле, сидя на полу	<ol style="list-style-type: none">1. Бросок из-за головы двумя руками набивного мяча;2. Наклон вперед (см.)3. Ловля мяча двумя руками с расстояния два метра (количество раз из 10-ти);
Лежа на животе	<ol style="list-style-type: none">1. Одновременное поднятие ног и рук (кол-во раз за 1м.);2. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (количество раз за 1м.);
Лежа на спине	<ol style="list-style-type: none">1. Выполнение подъема туловища в положение сидя с помощью маховых движений руками, ноги прямые (количество раз за 1м.)2. Поочередное поднятие ног, согнутых в коленных суставах с касанием руками коленей. Правая рука - левое колено, левая рука - правая колено (кол-во раз за 1м.);

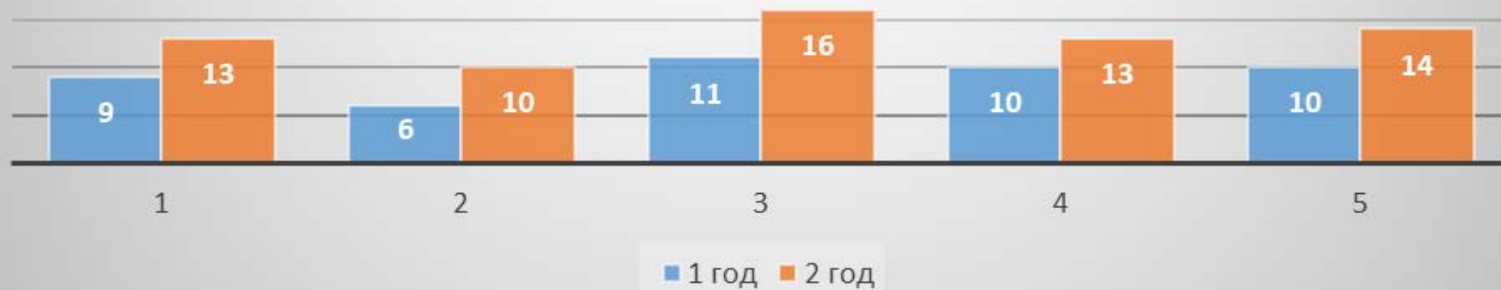
Результаты сравнения полученных результатов за два года обучения:



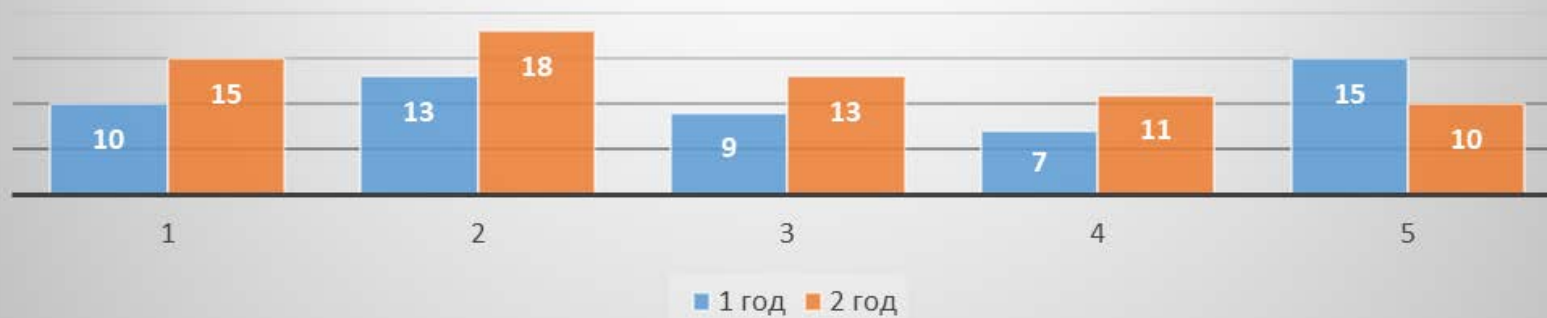
Ловля мяча двумя руками с расстояния 2 метра (кол-во раз из 10.)



Выполнение подъема туловища в положение сидя с помощью маховых движений руками (кол-во раз за 1м.)



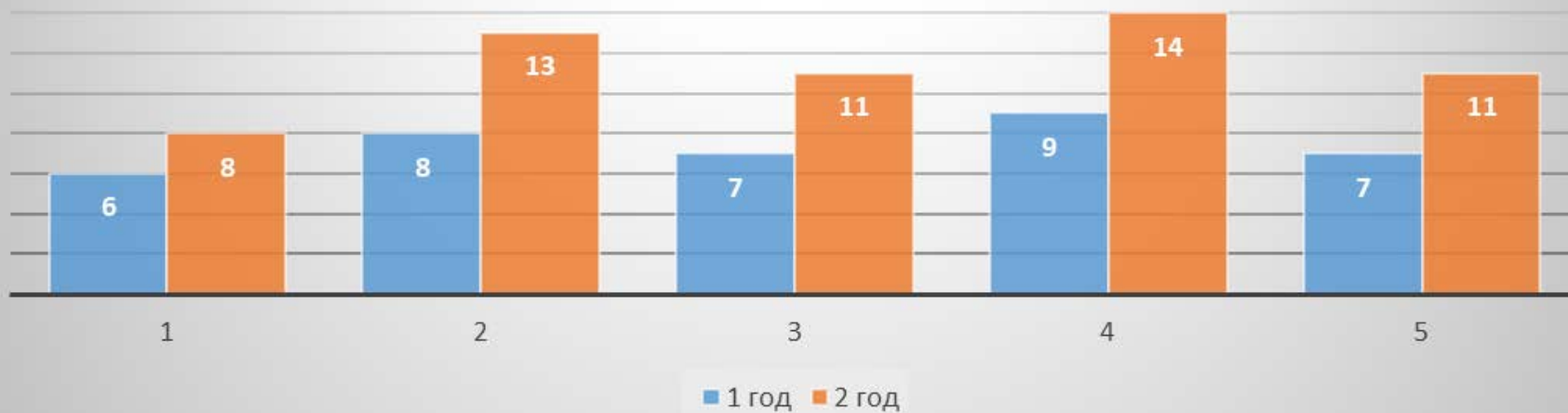
Поочередное поднятие ног, согнутых в коленных суставах с касанием логтями коленей(за 1 мин.)



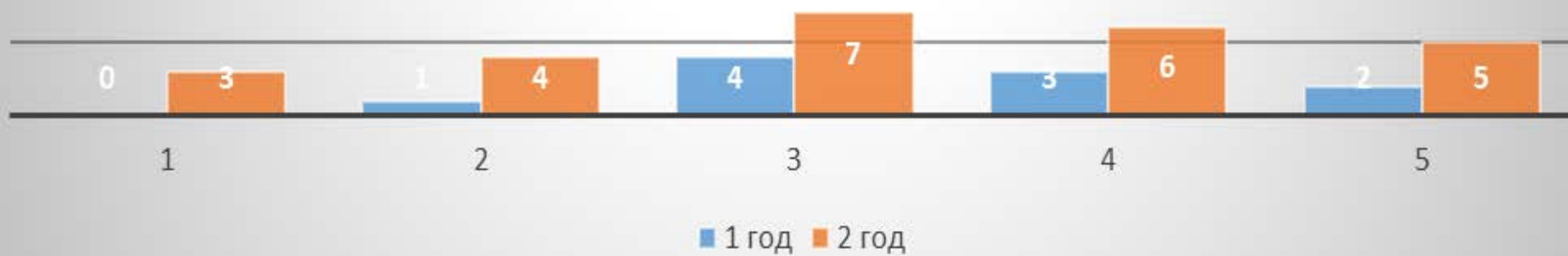
Одновременное поднятие рук и ног (за 1 мин.)



Сгибание разгибание рук в упоре лежа



Наклон вперед см.



Бросок из-за головы двумя руками набивного мяча. (м)



Выводы

Исходя из данных результатов можно сказать, что результаты 2 года обучения стали гораздо лучше, дети стали хорошо владеть мячом, улучшилась сила рук, выносливость, гибкость позвоночного столба, гибкость, равновесие, сила мышц брюшного пресса. С помощью данной методики можно определить количественные и качественные изменения результатов данных упражнений.

При организации уроков физической культуры с детьми-инвалидами в условиях общеобразовательной школы необходимо проводить углубленное изучение состояния моторного развития, физической подготовленности, тренированности сердечно-сосудистой системы, визуальное выявление нарушений осанки и стопы, а также выполнять плантографию, измерение подвижности позвоночника и оценку статической силы мышц туловища для дифференцированного подбора упражнений.



В условиях школы необходимо оценивать качество жизни детей-инвалидов путем параллельного анкетирования как самих детей, так и их родителей, для формирования адекватной родительской оценки состояния ребенка и повышения мотивации к занятиям физической культуры.

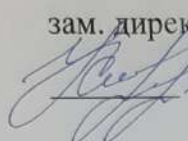


Спасибо за внимание!

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сургутская технологическая школа»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

 /Н.А. Ермакова

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ «СТШ»

от 30.08.2022 № СТШ-13-599/2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 1А,1Б,1В,1Г,1Д,1Е,1Ж,1З. класса

на 2022/ 2023 учебный год

(приложение № 13 к основной общеобразовательной программе начального общего образования)

Учитель

Заяц Ольга Анатольевна

Рассмотрено на заседании
методического совета
протокол от 26.08.2022 № 1

15.12.2022 10:35

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270ч (2 часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	1				обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1				обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.2.	Осанка человека	1				знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1				<p>обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;</p> <p>устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</p> <p>разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);</p> <p>обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;</p> <p>уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;</p> <p>разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма);</p>	Устный опрос; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</i>	1				<p>знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;</p> <p>знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;</p>	Устный опрос; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</i>	1				<p>знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;;</p> <p>наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;;</p> <p>разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</i>	3				<p>наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;;</p> <p>разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);;</p> <p>разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);;</p> <p>разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4			наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу);; разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);; разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	4			наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1			по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	7			наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);; разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	7				<p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);;</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4				<p>знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);;</p> <p>разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);;</p> <p>обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;;</p> <p>обучаются прыжку в длину с места в полной координации;</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.10	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	17				<p>разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;;</p> <p>разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;;</p> <p>обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);;</p> <p>играют в разученные подвижные игры;</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		54						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	12				демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

Итого по разделу	12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Урок физической культуры в школе	1				Устный опрос;
2.	Режим дня школьника	1				Устный опрос;
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Устный опрос;
4.	Осанка человека	1				Устный опрос;
5.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1				Практическая работа;
6.	Правила поведения на уроке физической культуры	1				Практическая работа;
7.	Исходные положения в физических упражнениях	1				Практическая работа;
8.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Построение в одну и в две шеренги. Построение в одну и в в две колонны.	1				Практическая работа;
9.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Повороты направо, налево, кругом на месте.	1				Практическая работа;
10.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Движение в одной колонне с равномерной скоростью.	1				Практическая работа;
11.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Бег на 30 метров с высокого старта	1				Практическая работа;

12.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Бег на 60 метров с высокого старта	1				Практическая работа;
13.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10 с высокого старта	1				Практическая работа;
14.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Челночный бег 3x10м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1				Практическая работа;
15.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				Практическая работа;
16.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Смешанное передвижение на 1000 метров. Метание теннисного мяча в цель.	1				Практическая работа;
17.	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры	1				Практическая работа;
18.	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры	1				Практическая работа;
19.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1				Практическая работа;
20.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1				Практическая работа;

21.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1				Практическая работа;
22.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1				Практическая работа;
23.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	1				Практическая работа;
24.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	1				Практическая работа;
25.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	1				Практическая работа;
26.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	1				Практическая работа;
27.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1				Практическая работа;
28.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1				Практическая работа;

29.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1				Практическая работа;
30.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1				Практическая работа;
31.	Строевые команды в лыжной подготовке. Инструктаж по ТБ. Правила подбора лыжного инвентаря и одежды для занятий лыжной подготовкой.	1				Практическая работа;
32.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	1				Практическая работа;
33.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем «лесенкой» Дистанция – 1-2км	1				Практическая работа;
34.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1				Практическая работа;

35.	Скользкий шаг. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1				Практическая работа;
36.	Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1				Практическая работа;
37.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1				Практическая работа;
38.	Построение на лыжах. Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Повороты переступанием. Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1				Практическая работа;
39.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Повороты переступанием. Дистанция – 1-2км.	1				Практическая работа;
40.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Дистанция –	1				Практическая работа;

41.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег на лыжах на 1 км.	1				Практическая работа;
42.	Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений с мячом и скакалкой. Гимнастические прыжки. Лазание по канату.	1				Практическая работа;
43.	Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений с мячом и скакалкой. Гимнастические прыжки. Лазание по канату.	1				Практическая работа;
44.	Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений с мячом и скакалкой. Гимнастические прыжки. Лазание по канату.	1				Практическая работа;
45.	Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений с мячом и скакалкой. Гимнастические прыжки. Лазание по канату.	1				Практическая работа;
46.	Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений с мячом и скакалкой. Гимнастические прыжки. лазание по канату.	1				Практическая работа;
47.	Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на животе и спине. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание на низкой перекладине. Связка кувырок вперед, кувырок назад.	1				Практическая работа;

48.	Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на животе и спине. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание на низкой перекладине. Связка кувырок вперед, кувырок назад.	1				Практическая работа;
49.	Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на животе и спине. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание на низкой перекладине. Связка кувырок вперед, кувырок назад.	1				Практическая работа;
50.	Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на животе и спине. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание на низкой перекладине. Связка кувырок вперед, кувырок назад.	1				Практическая работа;
51.	Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на животе и спине. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание на низкой перекладине. Связка кувырок вперед, кувырок назад.	1				Практическая работа;
52.	Прыжок в длину с места	1				Практическая работа;
53.	Прыжок в длину с места	1				Практическая работа;
54.	Прыжок в длину с места	1				Практическая работа;
55.	Прыжок в длину с места	1				Практическая работа;
56.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1				Практическая работа;

57.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1				Практическая работа;
58.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1				Практическая работа;
59.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1				Практическая работа;
60.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1				Практическая работа;
61.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1				Практическая работа;
62.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1				Практическая работа;
63.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1				Практическая работа;
64.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10 с высокого старта. Бег на 30 метров	1				Практическая работа;
65.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				Практическая работа;
66.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Смешанное передвижение на 1000 метров. Метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча на дальность	1				Практическая работа;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	0
--	----	---	---

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха/авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград: Учитель, 2021

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>
<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>
<https://www.gto.ru/norms>
<https://uchi.ru/>

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СУРГУТСКАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического совета
«26» августа 2022 г.
Протокол №1

Утверждено приказом директора
муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Сургутская технологическая школа»
от 27.08.2022 г. №СТШ-13-444/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
объединения дополнительного образования
«Волейбол»
(базовый уровень)

Учебные группы №1-2

Период реализации: 2022-2023 учебный год

Возраст обучающихся: 10-11 лет
Педагог, реализующий программу:
Заяц Ольга Анатольевна

СУРГУТ,
2022

**Пояснительная записка
о реализации учебно-тематического плана
на 2022-2023 учебный год**

Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол».

Вид дополнительной общеобразовательной программы: компилятивная.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы: физкультурно-спортивная.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы: 1 год.

Год обучения, на который составлена рабочая программа учебного курса: 2022-2023

Количество часов в неделю: 2 ч.

Дни занятий по расписанию:

Группа № 1: вторник, пятница – 13:00 - 13:40

Группа № 2: вторник – 14:00 - 14:40

Цель: создание предпосылок для формирования физической культуры занимающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности физкультурно-спортивной направленности раздела «Волейбол».

Задачи: *образовательные* - обучение техническим приемам и правилам игры;

- обучение тактическим действиям;

- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные - выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие - повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- совершенствование навыков и умений игры;

- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

**Информационная справка
об особенностях реализации УТП в 2022 -2023 учебном году
группа № 1-4**

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1
Год обучения (первый, второй и т.д.)	1
Возраст воспитанников	10-11 лет
Количество воспитанников в группе в текущем учебном году	15
Количество часов в неделю	2
Общее количество часов в год	76

Учебный план

№ п/п	Раздел, тема занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теория. Инструктаж по ТБ.	5	5	0	Входной контроль
2.	Техническая подготовка	26	0	26	Текущий контроль
2.1	Техника нападения	13	0	13	Текущий контроль
2.2	Техника защиты	13	0	13	Текущий контроль
3.	Тактическая подготовка	8	0	8	Текущий контроль
3.1	Тактика нападения	4	0	4	Текущий контроль
3.2	Тактика защиты	4	0	4	Текущий контроль
4.	Физическая подготовка	25	0	25	Текущий контроль
4.1	Общая физическая культура	20	0	20	Текущий контроль
4.2	Специальная физическая подготовка	5	0	5	Текущий контроль
5.	Интегральная подготовка	4	0	4	Текущий контроль
6.	Судейская практика	2	0	2	Текущий контроль
7.	Контрольные нормативы	6	0	6	Итоговый контроль
Всего:		76	5	71	

Учебный план

№ п/п	Раздел	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов			Формы контроля
			Тео рия	Прак тика	Всего	
1	Теория	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол.	2		2	Входной контроль
2	Техническая подготовка	Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.		12	12	Текущий контроль
2.1	Техника нападения	Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча в стенку; через сетку, через сетку с расстояния 6 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу). Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.		6		Текущий контроль
2.2	Техника защиты	Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером- с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.		6		Текущий контроль
3	Тактическая подготовка	<i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения нижней прямой подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. <i>Групповые действия.</i> Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с		6	6	Текущий контроль

		игроком зоны 3. <i>Командные действия.</i> Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.				
3.1	Тактика нападения	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу). Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.		3		Текущий контроль
3.2	Тактика защиты	Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.		3		Текущий контроль
4	Физическая подготовка	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.		13	13	Текущий контроль
4.1	Общая физическая культура	Направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.		9		Текущий контроль
4.2	Специальная физическая подготовка	Даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.		4		Текущий контроль
5	Интегральная подготовка	Многочратное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.		2	2	Текущий контроль
6	Контрольные нормативы	Оценка физических, технических, тактических способностей в течении года.		3	3	Итоговый контроль
		ИТОГО:	2	36	38	

**Календарный учебный график
группа № 1**

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1.	07.09.2022	13:00- 13:40	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	1	Спортивный зал	Входной контроль
2.	10.09.2022	13:00- 13:40	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
3.	14.09.2022	13:00- 13:40	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
4.	17.09.2022	13:00- 13:40	Прыжок в длину с места. Бег 30м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
5.	21.09.2022	13:00- 13:40	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
6.	24.09.2022	13:00- 13:40	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
7.	28.09.2022	13:00- 13:40	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
8.	01.10.2022	13:00- 13:40	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	1	Спортивный зал	Текущий контроль
9.	05.10.2022	13:00- 13:40	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
10.	08.10.2022	13:00- 13:40	Развитие скоростно-силовой выносливости.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
11.	12.10.2022	13:00- 13:40	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 -2 м).	1	Спортивный зал	Текущий контроль
12.	15.10.2022	13:00- 13:40	Прием снизу двумя руками.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
13.	19.10.2022	13:00- 13:40	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
14.	22.10.2022	13:00- 13:40	Стойки, перемещения волейболиста.	1	Спортивный зал	Текущий контроль

			Челночный бег 3x10 м, 5x10 м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.			
15.	26.10.2022	13:00- 13:40	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед вверх.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
16.	29.10.2022	13:00- 13:40	Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сед на полу.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
17.	02.11.2022	13:00- 13:40	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
18.	05.11.2022	13:00- 13:40	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	1	Спортивный зал	Текущий контроль
19.	09.11.2022	13:00- 13:40	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
20.	12.11.2022	13:00- 13:40	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
21.	16.11.2022	13:00- 13:40	Кувырок вперед, назад, в сторону.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
22.	19.11.2022	13:00- 13:40	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
23.	23.11.2022	13:00- 13:40	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
24.	26.11.2022	13:00- 13:40	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
25.	30.11.2022	13:00- 13:40	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1	Спортивный зал	Текущий контроль

26.	03.12.2022	13:00- 13:40	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1	Спортивный зал	Текущий контроль
27.	07.12.2022	13:00- 13:40	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
28.	10.12.2022	13:00- 13:40	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
29.	14.12.2022	13:00- 13:40	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1	Спортивный зал	Промежуточная аттестация
30.	17.12.2022	13:00- 13:40	Подвижная игра «Волейбольная лапта».	1	Спортивный зал	Текущий контроль
31.	21.12.2022	13:00- 13:40	Челночный бег с изменением направления, из различных и. п. Подводящие упражнения для приема и передач.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
32.	24.12.2022	13:00- 13:40	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
33.	28.12.2022	13:00- 13:40	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
34.	11.01.2023	13:00- 13:40	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
35.	14.01.2023	13:00- 13:40	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемах и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего	1	Спортивный зал	Текущий контроль
36.	18.01.2023	13:00- 13:40	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
37.	21.01.2023	13:00- 13:40	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу	1	Спортивный зал	Текущий контроль

			двумя руками на месте и после перемещения.			
38.	25.01.2023	13:00- 13:40	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
39.	28.01.2023	13:00- 13:40	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
40.	01.02.2023	13:00- 13:40	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
41.	04.02.2023	13:00- 13:40	Освоение терминологии, принятой в волейболе. Овладение командным голосом.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
42.	08.02.2023	13:00- 13:40	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
43.	11.02.2023	13:00- 13:40	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	Спортивный зал	Промежуточный контроль
44.	15.02.2023	13:00- 13:40	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
45.	18.02.2023	13:00- 13:40	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
46.	22.02.2023	13:00- 13:40	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	1	Спортивный зал	Текущий контроль
47.	25.02.2023	13:00- 13:40	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
48.	01.03.2023	13:00- 13:40	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
49.	04.03.2023	13:00- 13:40	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
50.	30.03.2023	13:00- 13:40	Упражнения для овладения навыками	1	Спортивный зал	Текущий контроль

			быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».			
51.	11.03.2023	13:00- 13:40	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
52.	15.03.2023	13:00- 13:40	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
53.	18.03.2023	13:00- 13:40	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
54.	22.03.2023	13:00- 13:40	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
55.	25.03.2023	13:00- 13:40	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10 м, 5x10 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
56.	28.03.2023	13:00- 13:40	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно -силовых качеств.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
57.	29.03.2023	13:00- 13:40	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из положения сидя.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
58.	31.03.202	13:00- 13:40	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага	1	Спортивный зал	Текущий контроль
59.	01.04.2023	13:00- 13:40	Верхняя прямая подача.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
60.	02.04.2023	13:00- 13:40	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
61.	05.04.2023	13:00- 13:40	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно - силовых качеств.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
62.	08.04.2023	13:00- 13:40	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1	Спортивный зал	Текущий контроль

63.	12.04.2023	13:00- 13:40	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
64.	15.04.2023	13:00- 13:40	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
65.	19.04.2023	13:00- 13:40	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
66.	22.04.2023	13:00- 13:40	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
67.	26.04.2023	13:00- 13:40	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
68.	29.04.2023	13:00- 13:40	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
69.	06.05.2023	13:00- 13:40	Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
70.	10.05.2023	13:00- 13:40	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
71.	13.05.2023	13:00- 13:40	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
72.	17.05.2023	13:00- 13:40	Многочисленное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
73.	20.05.2023	13:00- 13:40	Нагрузка и отдых.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
74.	24.05.2023	13:00- 13:40	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно - силовых качеств.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
75.	27.05.2023	13:00- 13:40	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	1	Спортивный зал	Итоговый контроль
76.	31.05.2023	13:00- 13:40	Игра в волейбол.	1	Спортивный зал	Текущий контроль

**Календарный учебный график
Группа № 2**

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1.	07.09.2022	14:00- 14:40	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
2.	14.09.2022	14:00- 14:40	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
3.	21.09.2022	14:00- 14:40	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
4.	28.09.2022	14:00- 14:40	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
5.	05.10.2022	14:00- 14:40	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
6.	12.10.2022	14:00- 14:40	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 -2 м).	1	Спортивный зал	Текущий контроль
7.	19.10.2022	14:00- 14:40	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
8.	26.10.2022	14:00- 14:40	Прием снизу двумя руками. Прием брошенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч веред вверх.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
9.	02.11.2022	14:00- 14:40	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
10.	09.11.2022	14:00- 14:40	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
11.	16.11.2022	14:00- 14:40	Кувырок вперед, назад, в сторону.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
12.	23.11.2022	14:00- 14:40	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения	1	Спортивный зал	Текущий контроль

			различными способами. В парах, тройках, со стенкой.			
13.	30.11.2022	14:00- 14:40	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
14.	07.12.2022	14:00- 14:40	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
15.	14.12.2022	14:00- 14:40	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
16.	21.12.2022	14:00- 14:40	Челночный бег с изменением направления, из различных и. п. Подводящие упражнения для приема и передач.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
17.	28.12.2022	14:00- 14:40	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
18.	31.03.202	14:00- 14:40	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага	1	Спортивный зал	Текущий контроль
19.	11.01.2023	14:00- 14:40	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
20.	18.01.2023	14:00- 14:40	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
21.	25.01.2023	14:00- 14:40	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
22.	01.02.2023	14:00- 14:40	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
23.	08.02.2023	14:00- 14:40	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
24.	15.02.2023	14:00- 14:40	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	1	Спортивный зал	Текущий контроль

25.	22.02.2023	14:00- 14:40	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	1	Спортивный зал	Текущий контроль
26.	01.03.2023	14:00- 14:40	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
27.	15.03.2023	14:00- 14:40	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
28.	22.03.2023	14:00- 14:40	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
29.	29.03.2023	14:00- 14:40	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из положения сидя.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
30.	30.03.2023	14:00- 14:40	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	1	Спортивный зал	Текущий контроль
31.	05.04.2023	14:00- 14:40	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно - силовых качеств.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
32.	12.04.2023	14:00- 14:40	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
33.	19.04.2023	14:00- 14:40	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
34.	26.04.2023	14:00- 14:40	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
35.	06.05.2023	14:00- 14:40	Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
36.	13.05.2023	14:00- 14:40	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
37.	20.05.2023	14:00- 14:40	Нагрузка и отдых.	1	Спортивный зал	Текущий контроль

38.	27.05.2023	14:00- 14:40	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	1	Спортивный зал	Итоговый контроль
-----	------------	--------------	---	---	----------------	-------------------

Список литературы

1. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496 с.
2. Спортивная медицина, В.В.Васильева и др., Медгиз, 1957, М., 376 с.
3. Нестеровский Д.И., Волейбол. Теория и методика обучения, Академия, М., 2004, 336 с.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, Издательство НЦ Энас, М., 2004, 136 с.
6. Видякин М.В., Начинающему учителю физкультуры, Учитель, Волгоград, 2004, 154 с.
7. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе, авт.-сост. Белоножкина О.В. и др., Учитель, Волгоград, 2006, 173 с.
8. Кузин В. В., Полиевский С.А. Волейбол. Начальный этап обучения. - Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002, 136 с.
9. Волейбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
10. Гомельский А.Я. Волейбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
11. Грасис А. Специальные упражнения волейболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
12. Пинхолстер А. Энциклопедия волейбольных упражнений – М., ФиС, 1973
13. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка волейболистов– М., ФиС, 1967.
14. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных волейболистов – Минск, 1970.
15. Линдеберг Ф. Волейбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
16. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа волейбола. Самара 2002г
17. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка волейболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Список литературы для учащихся:

1. Волейбол. Спортивная энциклопедия., М., Эксмо, 2011 г.
2. Волейбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Спортэл. М. 2002г.
3. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного волейболиста. М. АСТ. 2007г.
4. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Волейбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г.
5. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
6. Костинова Л.В. Волейбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
7. Кузин В.В., Полиевский С.А. Волейбол. М. Фис. 1999г.
8. Леонов А.Д. Малый А.А. Волейбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.
9. Официальные правила волейбола
10. Руководство для судей.