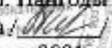




06.34

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 п. Пангоды»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 9 от «28» мая 2021 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Средняя
общеобразовательная школа №1 п. Пангоды»
Е.Р. Тимяшева 
Приказ №143/1 от «31» мая 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Спортивно-оздоровительной направленности
Спортивная секция «Волейбол»
Уровень: Базовый

Возраст обучающихся: 13 – 15 лет (6-9 классы)
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Олин Руслан Александрович,
учитель физической культуры

п. Пангоды

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей организована со следующим уровнем сложности: «Базовый уровень». Рассчитана на учащихся 6 - 9-х классов 2021/2022 уч. года. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участия в соревнованиях. Работа секции предусматривает: содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовки и укреплению здоровья учащихся, сдача норм ВФСК ГТО; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств гражданина РФ; подготовки кружковцев в процессе занятий к труду, защите Родины, к активной общественной деятельности и семейной жизни.

Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов учащихся к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Выбор форм, методов, приемов и средств обучения осуществляется с учетом возрастно-половых, морфо - функциональных особенностей и индивидуальных возможностей учащихся. Приоритетные способности, которые формируются в процессе изучения волейбола, дополняют и совершенствуют практически все физические качества, необходимые для полноценного гармонического развития занимающихся детей. Кроме того, формирование тактических и технических навыков, судейская и инструкторская практика позволяют приобщить к участию в школьных спортивно-массовых мероприятиях всех учащихся.

Формирование группы осуществляется по принципу добровольности. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности учащихся. Спортивные сооружения для занятий кружка должны быть следующие: стадион для занятий легкой атлетикой, футбольное поле, гимнастический городок, площадка для игры в баскетбол, волейбол. Необходимы также подсобные помещения: раздевалки, душ, классы для теоретических занятий, комната для хранения инвентаря.

Основные задачи теоретических занятий — дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При практических занятиях используются комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и т. д.). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

основной, в которой выполняются упражнения в равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;

заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Основные задачи:

1. Спортивно-оздоровительные задачи.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2. Социальные задачи

- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

3. Общекультурные задачи.

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

4. Образовательные задачи.

- Обучение основам техники и тактики игры волейбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

5. Воспитательные задачи.

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА .

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную и половую индивидуальность детей.

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В ПЛАНЕ

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 7-8 классов. Данная программа относится к спортивно-оздоровительному направлению.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Освоение курса «волейбол» вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** среднего образования. *Личностные универсальные учебные действия* обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им.

Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия»

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

Выпускник получит возможность научиться:

- *адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей по исправлению допущенных ошибок;*
- *выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,*
- *устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;*
- *соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;*
- *активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;*
- *концентрация воли для преодоления физических препятствий;*

Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»

Выпускник научится:

- осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно – следственные связи;

Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия»

Содержание и способы общения и коммуникации обуславливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе, использование средств языка и речи для получения и передачи информации, участие в продуктивном диалоге; самовыражение: монологические высказывания разного типа.

Выпускник научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнеров;
- использовать речь для регуляции своего действия;

Выпускник получит возможность научиться:

- *слушать собеседника;*
- *определять общую цель и пути ее достижения;*
- *осуществлять взаимный контроль,*
- *адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,*
- *оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,*
- *прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения*
- *разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.*
-

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы.	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
I	Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу. Последовательность обучения волейболистов. Становление волейбола как вида спорта. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства соревнований. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.	в процессе занятий	в процессе занятий	-	Текущий контроль

	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка.				
II	Подвижные игры ОРУ Бег Прыжки Метания Акробатические упражнения	6	2	4	Текущий контроль
III	Упражнения для развития прыгучести. Координация движений. Специальная выносливость. Упражнения силовой подготовки. Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения. Подбор упражнений для развития взрывной силы; Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.	2	2	-	Текущий контроль
IV	Техника выполнения нижнего приема Техника выполнения верхнего приема. Техника выполнения нижней прямой подачи. Техника выполнения верхней прямой подачи. Техника выполнения нижней боковой подачи. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару. Техника выполнения нападающего удара. Техника блокирования..	16	-	16	Текущий и итоговый контроль
V	Обучение и совершенствование индивидуальных действий. Обучение групповым взаимодействиям. Обучение технике Обучение и совершенствование индивидуальных действий передаче в прыжке.	24	4	20	Текущий и итоговый контроль
VI	Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование элементов передачи, приема, подачи и нападающих ударов во время командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	28	10	18	Текущий и итоговый контроль

VII	Двухсторонние контрольные игры по правилам волейбола. - Товарищеские игры с командами соседних школ. Итоговые контрольные игры.	32	4	28	Текущий и итоговый контроль
-----	---	----	---	----	-----------------------------------

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				теория	1	Инструкция по ТБ при проведении занятий по волейболу. Обучение стойки и перемещения игрока.	Спортивный зал СОШ №1	Текущий
2				теория	1	Стойка и перемещения игрока. Обучение передачи мяча сверху двумя руками в парах. Двусторонняя игра волейбол.	Спортивный зал СОШ №1	Текущий
3				практика	1	Закрепление передачи мяча двумя руками сверху в кругу. Игра волейбол.	Спортивный зал СОШ №1	Текущий
4				практика	1	Закрепление передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.	Спортивный зал СОШ №1	Текущий
5				практика	1	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху во встречных колоннах. Игра волейбол.	Спортивная площадка СОШ №1	Текущий
6				практика	1	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.	Спортивная площадка СОШ №1	Текущий
7				практика	1	Передачи мяча сверху через сетку. Двусторонняя игра волейбол.	Спортивная площадка СОШ №1	Итоговый
8				практика	1	Обучение приема и передачи мяча над собой. Игра волейбол.	Спортивная площадка СОШ №1	Итоговый
9				практика	1	Закрепление приема и передачи над собой. Контроль- техника выполнения	Спортивная площадка СОШ	Текущий

						передачи сверху. Игра	№1	
10			практика	1	Совершенствование приема мяча над собой. Игра.		Спортивная площадка СОШ №1	Текущий
11			практика	1	Совершенствование приема и передачи мяча от стены. Игра.		Спортивная площадка СОШ №1	Текущий
12			практика	1	Обучение приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол.		Спортивная площадка СОШ №1	Текущий
13			практика	1	Подвижные игры с предметами		Спортивная площадка СОШ №1	Текущий
14			практика	1	Закрепление приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол.		Спортивная площадка СОШ №1	Текущий
15			практика	1	Совершенствование приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол.		Спортивная площадка СОШ №1	Текущий
16			практика	1	Совершенствование приема и передачи мяча снизу перед собой. Игра волейбол.		Спортивная площадка СОШ №1	Текущий
17			практика	1	Совершенствование приема и передачи мяча снизу во встречных колоннах. Игра волейбол.		Спортивная площадка СОШ №1	Текущий
18			практика	1	Совершенствование приема и передачи мяча снизу через сетку. Игра волейбол.		Спортивная площадка СОШ №1	Текущий
19			практика	1	Передачи мяча двумя руками снизу через сетку. Игра волейбол.		Спортивная площадка СОШ №1	Итоговый
20			практика	1	Передачи мяча двумя руками снизу через сетку. Контроль - прием мяча снизу перед собой		Спортивная площадка СОШ №1	Итоговый

21				практика	1	Обучение нижней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Спортивная площадка СОШ №1	Текущий
22				практика	1	Закрепление нижней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Спортивная площадка СОШ №1	Текущий
23				практика	1	Совершенствование нижней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Спортивная площадка СОШ №1	Итоговый
24				практика	1	Совершенствование нижней прямой подачи во встречной колонне. Двусторонняя игра волейбол	Спортивная площадка СОШ №1	Итоговый
25				практика	1	Обучение верней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Спортивная площадка СОШ №1	Текущий
26				практика	1	Закрепление верхней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Спортивная площадка СОШ №1	Текущий
27				практика	1	Совершенствование верхней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Спортивная площадка СОШ №1	Итоговый
28				практика	1	Совершенствование верхней прямой подачи в парах. Двусторонняя игра волейбол	Спортивная площадка СОШ №1	Итоговый
29				теория практика	1	Закрепление верхней прямой подачи через сетку. Двусторонняя игра волейбол	Спортивная площадка СОШ №1	Текущий
30				практика	1	Двусторонняя игра волейбол	Спортивный зал СОШ №1	Текущий
31				практика	1	Двусторонняя игра волейбол	Спортивный зал СОШ №1	Текущий
32				практика	1	Двусторонняя игра волейбол	Спортивный зал СОШ №1	Текущий
33				практика	1	Повторение изученных элементов. Двусторонняя	Спортивный зал	Текущий

						игра волейбол.	СОШ №1	
34			практика	1	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол. Контроль – подачи мяча		Спортивный зал СОШ №1	Текущий
35			практика	1	Упражнения для развития прыгучести. Двусторонняя игра волейбол		Спортивный зал СОШ №1	Текущий
36			практика	1	Упражнения силовой подготовки Двусторонняя игра волейбол		Спортивный зал СОШ №1	Текущий
37			практика	1	Обучение техники нападающего удара. Двусторонняя игра волейбол.		Спортивный зал СОШ №1	Текущий
38			практика	1	Закрепление нападающего удара. Двусторонняя игра волейбол.		Спортивный зал СОШ №1	Текущий
39			практика	1	Совершенствование нападающего удара из зон 2,4,6. Двусторонняя игра волейбол		Спортивный зал СОШ №1	Текущий
40			практика	1	Закрепление нападающего удара со второй линии. Двусторонняя игра волейбол.		Спортивный зал СОШ №1	Текущий
41			практика	1	Совершенствование нападающего удара со второй линии. Двусторонняя игра волейбол		Спортивный зал СОШ №1	Текущий
42			практика	1	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол.		Спортивный зал СОШ №1	Текущий
43			практика	1	Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок. аут). Двусторонняя игра волейбол		Спортивный зал СОШ №1	Текущий
44			практика	1	Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Игра волейбол		Спортивный зал СОШ №1	Текущий
45			практика	1	Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе. Игра волейбол.		Спортивный зал СОШ №1	Текущий
46			практика	1	Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе. Контроль – нападающий удар.		Спортивный зал СОШ №1	Текущий
47			практика	1	Закрепление отвлекающим действиям при нападающем ударе. Игра волейбол.		Спортивный зал СОШ №1	Итоговый

48			практика	1	Совершенствование отвлекающим действиям при нападающем ударе. Игра волейбол.	Спортивный зал СОШ №1	Итоговый
49			практика	1	Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	Спортивный зал СОШ №1	Итоговый
50			практика	1	Закрепление переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	Спортивный зал СОШ №1	Итоговый
51			теория	1	Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке(и наоборот).	Спортивная площадка СОШ №1	Текущий
52			практика	1	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол.	Спортивный зал СОШ №1	Текущий
53			практика	1	Блокирование одиночное и групповое. Двусторонняя игра волейбол.	Спортивный зал СОШ №1	Текущий
54			практика	1	Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии	Спортивный зал СОШ №1	Текущий
55			практика	1	Закрепление групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии	Спортивный зал СОШ №1	Текущий
56			практика	1	Совершенствование групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии	Спортивный зал СОШ №1	Текущий
57			практика	1	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол.	Спортивный зал СОШ №1	Текущий
58			практика	1	Блокирование одиночное и групповое Двусторонняя игра волейбол	Спортивный зал СОШ №1	Текущий
59			практика	1	Блокирование одиночное и групповое Двусторонняя игра волейбол	Спортивный зал СОШ №1	Итоговый
60			теория	1	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные)	Спортивный зал СОШ №1	Текущий

						нападающие удары).		
61			практика	1	Закрепление слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).	Спортивный зал СОШ №1	Текущий	
62			практика	1	Совершенствование слабых нападающих ударов симитацией сильных (обманные нападающие удары).	Спортивный зал СОШ №1	Текущий	
63			практика	1	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол.	Спортивный зал СОШ №1	Текущий	
64			практика	1	Подвижные игры с предметами.	Спортивный зал СОШ №1	Текущий	
65			практика	1	Отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения на расслабления и растяжения.	Спортивный зал СОШ №1	Текущий	
66			практика	1	Блокирование одиночное и групповое Двусторонняя игра волейбол	Спортивный зал СОШ №1	Текущий	
67			практика	1	Двусторонняя игра волейбол.	Спортивный зал СОШ №1	Текущий	
68			практика	1	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	Спортивный зал СОШ №1	Итоговый	
69			теория практика	1	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	Спортивный зал СОШ №1	Текущий	
70			теория практика	1	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	Спортивный зал СОШ №1	Текущий	
71			теория практика	1	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	Спортивный зал СОШ №1	Текущий	
72			теория практика	1	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	Спортивный зал СОШ №1	Текущий	
73			практика	1	Волейбол	Спортивный зал СОШ №1	Текущий	
74			практика	1	Волейбол	Спортивный зал СОШ №1	Текущий	
75			практика	1	Волейбол	Спортивный зал	Текущий	

							СОШ №1	
76			практика	1	Волейбол		Спортивный зал СОШ №1	Текущий
77			практика	1	Ручной мяч.		Спортивный зал СОШ №1	Текущий
78			практика	1	Ручной мяч.		Спортивный зал СОШ №1	Текущий
79			практика	1	Ручной мяч.		Спортивный зал СОШ №1	Текущий
80			практика	1	Ручной мяч.		Спортивный зал СОШ №1	Текущий
81			практика	1	Закрепление переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).		Спортивный зал СОШ №1	Текущий
82			практика	1	Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке(и наоборот).		Спортивный зал СОШ №1	Текущий
83			практика	1	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол.		Спортивный зал СОШ №1	Текущий
84			практика	1	Блокирование одиночное и групповое. Двусторонняя игра волейбол.		Спортивный зал СОШ №1	Текущий
85			практика	1	Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии		Спортивный зал СОШ №1	Текущий
86			практика	1	Закрепление групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии		Спортивный зал СОШ №1	Текущий
87			практика	1	Совершенствование групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии		Спортивный зал СОШ №1	Текущий
88			практика	1	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол.		Спортивный зал СОШ №1	Текущий
89			практика	1	Блокирование одиночное и групповое. Двусторонняя игра		Спортивный зал СОШ №1	Текущий

						волейбол		
90			практика	1	Блокирование одиночное и групповое Двусторонняя игра волейбол	Спортивный зал СОШ №1	Текущий	
91			практика	1	Бадминтон	Спортивный зал СОШ №1	Текущий	
92			практика	1	Бадминтон	Спортивный зал СОШ №1	Итоговый	
93			теория	1	Гигиена, предупреждение травм.	Спортивный зал СОШ №1	Текущий	
94			теория	1	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.	Спортивный зал СОШ №1	Текущий	
95			теория	1	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	Спортивный зал СОШ №1	Текущий	
96			теория	1	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	Спортивный зал СОШ №1	Текущий	
97			теория	1	Меры безопасности при проведении подвижных игр в спортивном зале.	Спортивный зал СОШ №1	Текущий	
98			практика	1	Закрепление верхней прямой подачи через сетку. Двусторонняя игра волейбол	Спортивный зал СОШ №1	Текущий	
99			практика	1	Двусторонняя игра волейбол	Спортивный зал СОШ №1	Текущий	
100			практика	1	Двусторонняя игра волейбол	Спортивный зал СОШ №1	Текущий	
101			практика	1	Двусторонняя игра волейбол	Спортивный зал СОШ №1	Текущий	
102			практика	1	Двусторонняя игра волейбол	Спортивный зал СОШ №1	Текущий	
103			практика	1	Двусторонняя игра волейбол	Спортивный зал СОШ №1	Текущий	
104			практика	1	Двусторонняя игра волейбол	Спортивный зал СОШ №1	Текущий	
105			практика	1	Двусторонняя игра волейбол	Спортивный зал СОШ №1	Текущий	
106			практика	1	Двусторонняя игра волейбол	Спортивный зал	Текущий	

							СОШ №1	
107			практика	1	Двусторонняя игра волейбол		Спортивный зал СОШ №1	Текущий
108			практика	1	Эстафеты		Спортивный зал СОШ №1	Текущий

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка

Учебные нормативы 7 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	9.4	10.0	10.8
2	Бег 1500 м (мин. ,сек.)	7.00	7.30	8.00
3	Прыжок в длину (см)	380	350	290
4	Метание малого мяча 150г. (м)	39	31	23
5	Подтягивание в висе (раз)	7	4	2
6	Ходьба на лыжах 2 км	13.00	14.00	14.30
7	Кросс 2000 м (мин. ,сек.)	13.00	14.00	15.00
8	Метание набивного мяча 1 кг.	465	415	390
9	Наклон вперед сидя (см)	+10	+8	+5
10	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	95	85
11	«Челночный бег» 4 9 м	10.4	10.7	10.9
12	Поднимание туловища за 1 мин.	45	40	32
13	Прыжок в длину с места (см)	180	160	140
14	Бег 30м.	5.0	5.3	5.6
15	Бег 1000м.	4.10	4.30	5.00
16	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	23	18	13
17	Прыжки в высоту с разбега	125	115	100
18	Плавание 50 м.	0,55		1,15
19	Наклон вперед из положения стоя гимн. скамье		+11	+6
				1,25
				+4
Девочки				
1	Бег 60 м (сек)	9.8	10.4	11.2
2	Бег 1500 м (мин. ,сек.)	7.30	8.00	8.30
3	Прыжок в длину (см)	350	300	240
4	Метание малого мяча 150г. (м)	26	19	16
5	Подтягивание в висе лёжа (раз)	14	9	7
6	Ходьба на лыжах 2 км	14.00	14.30	15.00

7	Кросс 2000 м (мин., сек.)	14.00	15.00	16.00
8	Метание набивного мяча 1 кг.	430	350	300
9	Наклон вперед сидя (см)	+13	+9	+6
10	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	70	45
11	Бег 30м.	5.3	5.6	6.0
12	Бег 1000м.	4.30	5.00	5.30
13	«Челночный бег» 4 9 м	10.8	11.0	11.5
14	Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	20
15	Прыжок в длину с места (см)	170	147	134
16	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	18	12	8
17	Прыжки в высоту с разбега	110	100	0.90
18	Плавание 50 м.	1.03	1,20	1,30
19	Наклон вперед стоя прямыми ногами на полу	+15	+8	+5

Учебные нормативы 8 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	8.7	9.7	10.0
2	Бег 2000 м (мин., сек.)	9.00	9.30	9.55
3	Прыжок в длину с разбега (см)	390	350	330
4	Метание малого мяча 150 г	40	35	30
5	Ходьба на лыжах 3км	16.30	17.45	18.45
6	Кросс 3000 м (мин. ,сек.)	16.30	17.30	18.30
7	Метание набивного мяча (см)	565	435	395
8	Наклон вперед сидя (см)	12	8	5
9	Прыжки через скакалку 1 мин.	110	105	100
10	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.2	10.5	10.7
11	Поднимание туловища	47	36	30

12	Подтягивание в висе (раз)	10	6	4
13	Прыжок в длину с места	200	185	175
14	Бег 30м.	4.8	5.1	5.4
15	Бег 1000м.	3.50	4.20	4.50
16	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	20	15
17	Прыжки в высоту с разбега	130	120	105
18	Плавание 50 м.	0,55		1,15 1,25
19	Наклон вперед стоя прямыми ногами на полу		+11	+6 +4
Девочки				
1	Бег 60 м (сек)	9.6	10.6	10.9
2	Бег 2000 м (мин. ,сек.)	11.00	11.40	12.10
3	Прыжок в длину с разбега (см)	330	290	280
4	Метание малого мяча 150г	26	21	18
5	Ходьба на лыжах 3км	19.30	21.30	22.30
6	Кросс 2000 м (мин. ,сек.)	12.30	13.30	14.30
7	Метание набивного мяча (см)	480	390	340
8	Наклон вперед сидя (см)	18	15	10
9	Прыжки через скакалку 1 мин.	125	80	50
10	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.6	10.8	11.3
11	Поднимание туловища	40	30	25
12	Подтягивание в висе лёжа	18	11	9
13	Прыжок в длину с места	175	155	150
14	Бег 30м.	5.1	5.6	6.0
15	Бег 1000м.	4.20	4.50	5.15
16	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	9	7
17	Прыжки в высоту с разбега	115	105	0.95
18	Плавание 50 м.	1.03	1,20	1,30
19	Наклон вперед стоя прямыми ногами на полу		+15	+8 +5