

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Карсашурская основная общеобразовательная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2021 г.
Протокол № 5
Приказ № 49/3 от «30» августа 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
"Волейбол"

срок реализации – 3 года

возраст учащихся – 11-15 лет

Автор-составитель:
Вахрушев Николай Васильевич,
педагог
дополнительного образования

Карсашур, 2019 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет *физкультурно-спортивную* направленность. Рабочая программа для спортивной секции по волейболу разработана в соответствии ст.2 ФЗ № 273 «Об образовании в РФ» (пп.9, пп.14, пп. 22) на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в учебных заведениях: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель – 2013.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, наблюдается пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Наблюдается недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, чрезмерным увлечением современных детей и подростков компьютером и телефоном. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать со школьного возраста. Важность и значимость реализации программы в том, что на территории МО отсутствуют какие-либо другие объединения ДО детей спортивно-игровой направленности.

Педагогическая целесообразность программы - на уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры в волейбол. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. **Отличительная особенность** данной программы – углублённое изучение навыков и умений волейболиста.

Адресат программы: программа рассчитана на детей среднего школьного возраста 11-15 лет.

Состояние здоровья: отсутствие медицинских противопоказаний.

Объем и срок освоения программы: настоящая программа предназначена для подготовки волейболистов на 1 год обучения, 2 год обучения и 3 год обучения.

Особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся в разновозрастной группе учащихся в количестве – до 15 человек. Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура». Состав группы постоянный, формируется из учащихся разного возраста. Основой образовательного процесса является учебный план программы и календарный учебный график.

Режим занятий: занятия проводятся по 1 часу 2 раза в неделю в первый год обучения и по 1 часу 1 раз в неделю во 2 и 3 год обучения.

Форма обучения – очная.

Цели и задачи программы

Цель программы 1 года обучения:

- Приобщение детей к занятиям волейболом и здоровому образу жизни.

Задачи программы 1 года обучения:

- познакомить с историей возникновения волейбола как вида спорта;
- изучить основы личной гигиены спортсмена, правила закаливания;
- обучить тактике и технике волейбола;
- воспитывать выносливость, быстроту, силу, координацию

Цель программы 2 года обучения

- Раскрытие спортивного потенциала учащихся через занятия волейболом, развитие устойчивого интереса к волейболу.

Задачи программы 2 года обучения:

- дать знания по истории и современного состояния волейбола в мире, России, Удмуртии;
- дать знания по основным приемам техники волейбола;
- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- обучить тактике и технике волейбола;

Цель программы 3 года обучения

- Углублённое изучение спортивной игры волейбол

Задачи программы 3 года обучения:

- содействовать приобретению необходимых теоретических знаний, освоению техники игры в волейбол;
- содействовать подготовке учащихся к соревнованиям по волейболу.

Учебный план 1 год обучения

| №№ п/п | Наименование разделов и тем | Общее количество | В том числе: | | Форма контроля |
|------------|--|------------------|--------------|-------------|----------------------|
| | | | теоретич. | практическ. | |
| I | Основы знаний | 3 | 3 | | |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | | тест |
| 2 | История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу | 1 | 1 | | викторина |
| 3 | Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье | 1 | 1 | | беседа |
| II | Общая физическая подготовка | 15 | | 15 | |
| 1 | Гимнастические упражнения | 5 | | 5 | практические задания |
| 2 | Лёгкоатлетические упражнения | 5 | | 5 | сдача нормативов |
| 3. | Подвижные игры | 5 | | 5 | практические задания |
| III | Техническая подготовка | 32 | | 32 | |
| 1 | Техника передвижения и стоек | 3 | | 3 | практические задания |
| 2 | Техника приёма и передач мяча сверху | 8 | | 8 | практические задания |

| | | | | | |
|---------------------|---|-----------|----------|-----------|---|
| 3. | Техника приёма мяча снизу | 8 | | 8 | практические задания |
| 4. | Нижняя прямая подача | 7 | | 7 | практические задания |
| 5. | Нападающие удары | 6 | | 6 | практические задания |
| IV | Тактическая подготовка | 18 | | 18 | |
| 1. | Индивидуальные действия | 6 | | 6 | практические задания |
| 2. | Групповые действия | 4 | | 4 | практические задания |
| 3. | Командные действия | 4 | | 4 | практические задания |
| 4. | Тактика защиты | 4 | | 4 | практические задания |
| V | Контрольные испытания и соревнования | 4 | 2 | 2 | результаты соревнований, сдача нормативов |
| Итого часов: | | | | | |
| | | 72 | 5 | 67 | |

Содержание программы

I. Основы знаний

Теория: Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье/

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека.

Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами.

Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Общая физическая подготовка

Практика: Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

III. Техническая подготовка

Практика: *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.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; 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). Передачи 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.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 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.

IV. Тактическая подготовка

Практика: *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. 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 игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

V. Контрольные испытания и соревнования

Теория: *Контрольные игры и соревнования.* Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика: *Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.*

Учебный план 2 года обучения

| №№ п/п | Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов | Теория | Практика | Форма контроля |
|------------|---|--------------------|----------|-----------|----------------------|
| I | Основы знаний | 2 | 2 | | |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | | тест |
| 2 | Классификация упражнений. Виды соревнований | 1 | 1 | | викторина |
| II | Общая физическая подготовка | 6 | | 6 | |
| 1 | Гимнастические упражнения | 4 | | 4 | практические задания |
| 2 | Лёгкоатлетические упражнения | 1 | | 1 | сдача нормативов |
| 3. | Подвижные игры | 1 | | 1 | практическое задание |
| III | Специальная физическая подготовка | 10 | | 10 | |
| 1. | Упражнения для привития навыков быстроты ответных реакций | 1 | | 1 | практическое занятие |
| 2. | Бег с остановками и с изменением направления | 1 | | 1 | практическое занятие |
| 3. | Подвижные игры | 2 | | 2 | практическое занятие |
| 4. | Упражнения для мышц туловища и шеи, ног и таза | 1 | | 1 | практическое занятие |
| 5. | Упражнения без предметов индивидуальные и в парах | 1 | | 1 | практическое занятие |
| 6. | Упражнения с предметами | 1 | | 1 | практическое занятие |
| 7. | Легкоатлетические упражнения | 1 | | 1 | практическое занятие |
| | Техническая подготовка | 8 | | 8 | |
| 1 | Подача мяча | 1 | | 1 | практические задания |
| 2 | Техника защиты. Действия без мяча | 1 | | 1 | практические задания |
| 3. | Перемещения с мячом | 1 | | 1 | практические задания |
| 4. | Действия с мячом | 1 | | 1 | практические задания |
| 5. | Блокирование | 1 | | 1 | практические |

| | | | | | |
|-----------|--|-----------|----------|-----------|---|
| | | | | | задания |
| 6. | Тактика нападения | 1 | | 1 | |
| 7. | Действия с мячом | 1 | | 1 | |
| 8. | Чередование способов подач | 1 | | 1 | практические задания |
| | Тактическая подготовка | 10 | | 10 | |
| 1. | Тактика нападения. Групповые действия в нападении | 1 | | 1 | практические задания |
| 2. | Взаимодействия игроков передней линии | 1 | | 1 | практические задания |
| 3. | Командные действия | 1 | | 1 | практические задания |
| 4. | Тактика защиты. Индивидуальные действия | 1 | | 1 | практические задания |
| 5. | Выбор места при приёме нижних подач | 1 | | 1 | практические задания |
| 6. | Выбор места при страховке партнёра | 1 | | 1 | практические задания |
| 7. | Групповые действия | 1 | | 1 | практические задания |
| 8. | Командные действия. Приём подач | 1 | | 1 | практические задания |
| 9. | Система игр | 1 | | 1 | практические задания |
| 10. | Расположение игроков при приёме мяча «углом вперёд» | 1 | | 1 | практические задания |
| VI | Контрольные испытания и соревнования | 4 | 1 | 3 | сдача нормативов, результаты соревнований |
| 1. | Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок | 1 | 1 | | сдача нормативов, результаты соревнований |
| 2. | Контрольные игры и соревнования | 1 | | 1 | сдача нормативов, результаты соревнований |
| 3. | Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола | 1 | | 1 | сдача нормативов, результаты соревнований |
| 4. | Соревнования по мини- | 1 | | 1 | сдача |

| | | | | | |
|--|---------------------|-----------|----------|-----------|---|
| | волейболу | | | | нормативов, результаты соревнований |
| | Итого часов: | 40 | 3 | 37 | |

Содержание программы

I. Основы знаний

Теория: Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

II. Общая физическая подготовка

Практика: *Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки”, “Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

III. Специальная физическая подготовка

Практика: *Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салки”. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

III. Техническая подготовка

Практика: *Поддача мяча:* нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; *нападающий удар* из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

Действия с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Поддача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

V. Tактическая подготовка

Практика: *Тактика нападения. Групповые действия в нападении.* Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

VI. Контрольные испытания и соревнования

Теория: Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика: Контрольные игры и соревнования. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Учебный план 3 года обучения

| №№ п/п | Наименование разделов и тем | Общее кол-во | В том числе: | | Форма контроля |
|------------|---|--------------|--------------|--------|----------------------|
| | | | теор. | практ. | |
| I | Основы знаний | 4 | 4 | | |
| 1. | Введение. Инструктаж по ТБ. Требования к спортивной форме, правила обращения с инвентарём | 1 | 1 | | тест |
| 2. | Состав команды. Расстановка и переход игроков | 1 | 1 | | беседа |
| 3. | Правила волейбола | 1 | 1 | | тест |
| 4. | Подготовка мест для соревнований. Способы проведения соревнований | 1 | 1 | | беседа |
| II | Общая физическая подготовка | 6 | | 6 | |
| 1. | Гимнастические упражнения | 1 | | 1 | практические задания |
| 2. | Упражнения для мышц и шеи | 1 | | 1 | сдача нормативов |
| 3. | Упражнения для мышц ног, таза | 1 | | 1 | практические задания |
| 4. | Легкоатлетические мероприятия | 1 | | 1 | практические задания |
| 5. | Подвижные игры | 2 | | 2 | практические задания |
| III | Специальная физическая подготовка | 7 | | 7 | практические задания |
| 1. | Подвижные игры | 2 | | 2 | практические задания |
| 2. | Упражнения для развития прыгучести | 1 | | 1 | практические задания |
| 3. | Упражнения с отягощением | 1 | | 1 | практические задания |
| 4. | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач | 1 | | 1 | практические задания |
| 5. | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов | 1 | | 1 | практические задания |
| 6. | Упражнения для развития | 1 | | 1 | практические |

| | | | | | |
|-----------|--|----------|---|----------|---|
| | качеств, необходимых при блокировании | | | | задания |
| IV | Техническая подготовка | 8 | | 8 | |
| 1. | Техника нападения | 1 | | 1 | практические задания |
| 2. | Перемещения и стойки | 1 | | 1 | практические задания |
| 3. | Действия с мячом | 1 | | 1 | практические задания |
| 4. | Нападающие удары | 1 | | 1 | практические задания |
| 5. | Техника защиты. Действия без мяча | 1 | | 1 | практические задания |
| 6. | Действия с мячом. Приём мяча | 1 | | 1 | практические задания |
| 7. | Блокирование | 2 | | 2 | практические задания |
| V | Тактическая подготовка | 7 | | 7 | |
| 1. | Техника нападения. Действия без мяча | 1 | | 1 | практические задания |
| 2. | Перемещения и стойки | 1 | | 1 | практические задания |
| 3. | Действия с мячом | 1 | | 1 | практические задания |
| 4. | Нападающие удары | 1 | | 1 | практические задания |
| 5. | Техника защиты. Действия без мяча | 1 | | 1 | практические задания |
| 6. | Действия с мячом. Приём мяча | 1 | | 1 | практические задания |
| 7. | Блокирование | 1 | | 1 | практические задания |
| VI | Контрольные испытания и соревнования | 4 | 2 | 2 | |
| 1 | Организация и проведение соревнований | 1 | 1 | | сдача нормативов, результаты соревнований |
| 2 | Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника | 1 | 1 | | сдача нормативов, результаты соревнований |
| 3 | Контрольные игры и | 2 | | 2 | сдача |

| | | | | | |
|---------------------|--------------|-----------|---|----|-------------------------------------|
| | соревнования | | | | нормативов, результаты соревнований |
| Итого часов: | | | | | |
| | | 36 | 6 | 30 | |

Содержание программы

I. Основы знаний

Теория: Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

II. Общая физическая подготовка

Практика: Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

Подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки” (“Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

III. Специальная физическая подготовка

Практика: *Подвижные игры:* “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салочки”, специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, “крюком” через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд).

Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

IV. Техническая подготовка

Практика: *Техника нападения.* Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

V. Tактическая подготовка

Практика: *Техника нападения.* Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. *Блокирование.* Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

VI. Контрольные испытания и соревнования

Теория: Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру.

Практика: Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Контрольные игры и соревнования.

Предполагаемые (ожидаемые) результаты освоения курса

- освоение техники игры в волейбол;

- приобретение необходимых теоретических знаний;

- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

Учащиеся должны **знать:**

- основы строения и функций организма;

- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;

- правила оказания первой помощи при травмах;

- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;

- знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

уметь:

- играть по правилам;
- освоить технику верхней прямой подачи мяча;
- освоить технику нападающего удара;
- овладеть навыками судейства;
- управлять своими эмоциями;
- овладеть техникой блокировки в защите;
- овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

**Условия реализации программы
Материально-техническое обеспечение занятий**

Помещение для проведения занятий - спортивный школьный зал 24x12; спортивная площадка

Спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 1 шт.
2. гимнастическая стенка- 1 шт.
3. гимнастические скамейки-4шт.
4. гимнастические маты-6шт.
5. скакалки- 15 шт.
6. мячи набивные (масса 1кг)- 5шт.
7. мячи волейбольные – 8 шт.

Информационное обеспечение

Реализация программы обеспечена необходимым библиотечным фондом ОУ- печатными или электронными изданиями. Во время обучения и самостоятельной подготовки учащимся обеспечен доступ к сети Интернет.

Кадровое обеспечение

Реализация программы и подготовка осуществляется педагогом дополнительного образования первой квалификационной категории с высшим образованием в рамках его должностных обязанностей

Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, протокол соревнований, грамоты и дипломы.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: товарищеские встречи, соревнования, турниры

Календарный учебный график

| Наименование группы | Продолжительность обучения | Количество занятий в неделю (продолжительность одного занятия (мин) | Кол-во академических часов в год | Количество академических часов в неделю |
|---------------------|----------------------------|---|----------------------------------|---|
| | | | | |

| | | | | |
|----------|---------------------|---------------------|----|---|
| | | | | |
| Волейбол | 1 сентября – 30 мая | 2 занятия по 60 мин | 72 | 2 |

Методическое обеспечение

Методы и формы обучения. Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Формы организации образовательного процесса учитывают возрастные особенности учащихся и позволяют достичь цели программы.

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые теоретические и практические занятия
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные)
- Подвижные игры
- Эстафеты
- Квалификационные испытания

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий.

Основные методы:

Словесные: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные: показ упражнений, наглядных пособий, видеофильмов.

Практические: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки

Педагогические технологии, используемые на занятиях: здоровьесберегающая технология, технология игровой деятельности, технология группового обучения, технология разноуровневого обучения

Контрольно-измерительные материалы

Контрольные испытания

Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. *Быстрота передвижения* оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*
2. *Динамическая сила* оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с

мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

3. Для оценки *прыгучести* на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

Контрольные нормативы

по **общей физической** подготовке (1 год обучения, 2 год обучения, 3 год обучения; возраст детей указан в таблице)

| № | Упражнение | 6-8 лет | 9-10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет |
|----|--------------------------------|---------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1. | Бег 30 м. (сек) | 6,0 | 5,5 | 5,1 | 4,9 | 4,7 | 4,6 | 4,4 | 4,3 | 4,2 | 4,1 |
| 2. | Прыжок в длину с/м (см) | 100 | 130 | 140 | 150 | 170 | 190 | 195 | 210 | 220 | 215 |
| 3. | Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м | 4,00 | 6,0 | 5,30 | 5,30 | 5,0 | 5,0 | 4,50 | 4,50 | 4,50 | 4,50 |

1. **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Прыжок в длину с места. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3) Бег 500 м, 1000 м испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Контрольные нормативы

по **специальной физической** подготовке (1 год обучения, 2 год обучения, 3 год обучения; возраст детей указан в таблице)

| № | Упражнение | 6-8 | 9-10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|---|------------|-----|------|----|----|----|----|----|----|----|
|---|------------|-----|------|----|----|----|----|----|----|----|

| | | лет | лет | лет | лет | лет | лет | лет | лет | лет |
|----|--|-----|------|-----|-----|------|------|------|------|------|
| 1. | Челночный бег 5х6 м. (сек) | 12 | 11,2 | 11 | 11 | 10,8 | 10,6 | 10,3 | 10,3 | 10,2 |
| 2. | Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (м) | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 |

1. «Челночный» бег 5х6 м . «Челночный» бег, передвижение приставными шагами.
2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки (1 год обучения, 2 год обучения, 3 год обучения)

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
2. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.
4. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

КИМы для проверки знаний по теоретической подготовке

Вопросы по теоретической подготовке (1 год обучения)

1. Основные правила режима дня?
2. Что относится к личной гигиене?
3. Первая помощь при ушибе?
4. Сколько таймов в одном матче?
7. В каком году образовался волейбол?
8. Сколько длится матч?
9. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
10. Спортивная одежда волейболиста?
11. Основные правила в волейболе?
12. Что такое стандартное положение?
13. Для чего нужен дневник самоконтроля?
14. Первая помощь при вывихе?
15. Какие дополнительные правила используются в игре ?
6. От чего зависит выбор тактики в игре?
7. Заслуги сборных нашей страны по волейболу на Олимпийских играх.

Вопросы по теоретической подготовке (2 и 3 год обучения)

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол-это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете ?
9. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских волейболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
14. Состав команды в волейболе.
15. Права и обязанности игроков в волейболе.
16. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
18. Какая самая распространенная травма в волейболе.
19. Как переводится слово «волейбол».
20. Какую игру называют «младшим братом» волейбола.

Список литературы

Литература для учащихся:

1. Клещёв Ю.Н., Фурмнов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.
4. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

Литература для учителя:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Польша, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НИЦ ЭНАС, 2002.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы

| <i>Мероприятие</i> | <i>Сроки проведения</i> | <i>Ответственный</i> |
|--|-------------------------|----------------------|
| Игра-знакомство «Расскажи мне обо мне» | Сентябрь | Вахрушев Н.В. |
| Арбузник «Вместе весело играть» | Сентябрь | Вахрушев Н.В. |
| Индивидуальные беседы с воспитанниками «Спорт нам поможет силы умножить» | В течение года | Вахрушев Н.В. |
| Беседа «Твоё свободное время» | Октябрь | Вахрушев Н.В. |
| Родительское собрание «Двигательная активность в жизни школьника» | Октябрь | Вахрушев Н.В. |
| Беседа «Ты и мобильный телефон» | Ноябрь | Вахрушев Н.В. |
| Экскурсия в зимний лес | Декабрь | Вахрушев Н.В. |
| Квест-игра «Найди клад» | Январь | Вахрушев Н.В. |
| Библиотечный час «Спортсмены, прославившие Удмуртию» | Февраль | Гондырева Т.М. |
| Беседа «Твой режим дня» | Март | Вахрушев Н.В. |
| Библиотечный час «Своя игра» | Апрель | Гондырева Т.М. |
| Турнир по волейболу с родителями на школьной площадке | Май | Вахрушев Н.В. |