



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Борковская средняя общеобразовательная школа муниципального образования - Шиловский муниципальный район Рязанской области.

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО учителей  
технологии, искусства и  
физической культуры  
Протокол №1 от 28.08.2024г  
Руководитель ШМО  
 С.А. Савина

СОГЛАСОВАНО

29.08.2024г  
Заместитель директора по УВР  
 Ж.В. Козина



# Рабочая программа

## *Внеурочной деятельности по*

### *физической культуре*

### *«Волейбол»*

## 7класс

- Количество часов, отводимых на изучение данного курса- 1 ч/нед., 34 ч./год.
- Учитель физической культуры: Илларионова Лариса Васильевна.
- Срок реализации программы 2024 – 2025 учебный год.

## Пояснительная записка

Программа секции волейбол внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия « Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (5-9 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 5-9 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.

- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся основной классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

### 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 в 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.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации. Требования к результатам освоения программы, представленной в Федеральном государственном стандарте.

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина,
- Закона «Об образовании».

### **В предложенной программе выделяются четыре раздела:**

- Основы знаний.
- Общая физическая подготовка.
- Специальная подготовка.
- Примерные показатели двигательной подготовленности.

**В разделе «основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

**В разделе «общефизической подготовки»** даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

**В разделе «специальной подготовки»** представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

**В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности»** приведены

упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - победы на соревнованиях районного и областного уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности 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

#### **Демонстрировать уровень физической подготовленности:**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	Средний	Низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на перекладине из виса (м.); на низкой перекладине из виса лежа (д.), кол-во раз	6	5-4	3	15	14-9	8
Прыжок в длину с места, см	170	169-120	119	155	154-110	109
Наклон вперед из положения сед	9	5-7	2	18	10-12	6
Бег 30 м с высокого старта, с опорой на руку	5,1	5,2-6,5	6,6-6,3	5,2	5,3-6,5	6,6-6,4
6-минутный бег, м	1400	1150-1250	1000	1200	950-1100	800

## Паспорт рабочей программы

<b>Наименование программы</b>	Рабочая программа по физической культуре для параллели 5-9 классов
<b>Годовой объем рабочей программы</b>	175 часов
<b>Количество учебных часов в неделю по учебному плану</b>	1 час
<b>Примерная (авторская) программа (название, автор и год издания), на основе которой разработана рабочая программа</b>	Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского , В.И. Ляха 5-9 классы – М.: Просвещение, 2013 г.
<b>Используемый учебно-методический комплект</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виленский М.Я. Физическая культура 5-6-7 классы учебник для общеобразовательных учреждений М: «Просвещение» 2012.-239с.</li> <li>2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.</li> <li>3. Программа курса. Физическая культура. 5-9 классы Андриухина Т,Гурьев С 2013 г.64 .</li> </ol>
<b>Цель рабочей программы</b>	Формирование у учащихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, длительного сохранения собственного здоровья.
<b>Задачи рабочей программы</b>	<p>-содействовать гармоническому физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;</p> <p>-учить соблюдению правил техники безопасности во время занятий, оказанию первой помощи при травмах;</p> <p>-воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;</p> <p>-вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения или капитана команды;</p> <p>-формировать адекватную оценку собственных физических возможностей.</p> <p>В среднем школьном возрасте техническое и технико-тактическое обучение тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами учащиеся должны приучаться к правильному и точному выполнению заданий на технику или тактику. Для усиления мотивации к занятиям физической культурой подростки привлекаются к судейству, руководству командой или отделением, демонстрации упражнений. При выборе содержания и методов проведения урока в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитываются половые особенности занимающихся.</p>
<b>Прогнозируемые результаты (предметные, метапредметные, личностные)</b>	<p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;</li> </ul>

-проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  
-оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

-характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  
-обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;  
-общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  
-обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  
-организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  
-планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;  
-анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;  
-видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;  
-оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;  
-управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  
-технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;  
-изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;  
-измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;  
-представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  
-оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;  
-организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;  
-бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам

	<p>проведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>-характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;</li> <li>-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>-объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;</li> <li>-подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>-нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;</li> <li>-выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>-выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.</li> </ul>
<b>Особенности реализации рабочей программы</b>	Реализуется на базовом уровне, на основе системного подхода к знаниям и умениям.
<b>Образовательные технологии, используемые в реализации РП</b>	Дифференцированное обучение, проблемное обучение, игровые, дистанционные, здоровье сберегающие.
<b>Доля РП, реализуемая с использованием ДОТ (в%)</b>	3%
<b>Система текущего контроля уровня достижения образовательных результатов</b>	<p>Система оценки знаний осуществляется на основе ПД 20-2014 (02) «Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации учащихся»</p> <p><b>Виды контроля:</b> Стартовый, текущий, диагностический, констатирующий, итоговый.</p> <p><b>Формы контроля:</b> Тест, зачёт, мини. зачёт, практическая, самостоятельная работа, ответы на вопросы, контрольные упражнения (КУ).</p>

### **Место программы в учебном плане**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5-9 класса. Рассчитана на 175 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов (тем)	Кол-во часов	в том числе				
			Изучение Материала	Практическая часть	Повторение	Контроль	Резервные часы
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока					
2	Волейбол 5 классы	34	7	13	4	8	1
3	Волейбол 6 классы	34	7	13	6	6	1
4	Волейбол 7 классы	34	8	15	2	8	1
5	Волейбол 8 классы	34	8	15	4	6	1
6	Волейбол 9 классы	34	8	15	4	6	1
<b>Итого:</b>		<b>170</b>	<b>38</b>	<b>74</b>	<b>20</b>	<b>34</b>	<b>7</b>

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Волейбол 7 классы
<b>Кол-во часов</b>	<b>34 часов</b>
<b>Цель и задачи изучения темы</b>	<p><b>Цель:</b> содействие развитию физических способностей учащихся посредством овладения умений и навыков в игре волейбол.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осваивать и совершенствовать технику волейболиста в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>- развивать выносливость, быстроту и координацию движений;</li> <li>- развивать интерес к занятиям волейболом и знакомить учащихся с правилами самостоятельной работы.</li> </ul>
<b>Требования к результатам освоения программы учебного предмета</b>	<p><b>Личностные результаты:</b> проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>познавательные:</b> понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.</li> <li>- <b>коммуникативные:</b> владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.</li> <li>- <b>регулятивные:</b> добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и</li> </ul>



физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

**Предметные результаты:**  
 технику безопасности при занятиях волейболом; требования к одежде и обуви волейболиста; правила самостоятельного выполнения упражнений; о пользе занятий волейболом.

**Поурочное планирование изучения темы**

<b>№ урока в теме,</b>	<b>Наименование темы урока, включая тематический учет уровня освоения программы</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Понятийный Аппарат</b>	<b>Основные виды учебной деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)</b>	<b>Виды и формы контроля</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>1</b>	Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.		Волейбол, стойка	Выполнять стойку и держание мяча	Диагностический, ответы на вопросы
<b>2</b>	Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления.		Стойка волейболиста	Выполнять перемещение в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.	Диагностический, практическая работа.
<b>3</b>	Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.		Ловля, передача сверху, снизу, с отскоком об пол	Выполнять передачи набивного мяча партнеру.	Диагностический, практическая работа.
<b>4</b>	Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.		Передача двумя руками сверху, снизу, хлопки, приседы, прыжки	Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различным и заданиями. Передачи	Диагностический, практическая работа.

				мяча двумя руками сверху и через сетку с различным и заданиями.	
<b>5</b>	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.		Передачи мяча во встречных колоннах. Техника нижней прямой подачи	Передачи мяча во встречных колоннах. Техника нижней прямой подачи	Текущий, КУ
<b>6</b>	Передача мяча в движении в парах.		Перемещения, передачи	Выполнять передачи мяча партнеру в движении.	Диагностический, практическая работа
<b>7</b>	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.		Координация движений, быстрота реакции	Демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя	Текущий, КУ
<b>8</b>	Нижняя прямая подача в парах.		Нижняя прямая подача, траектория полета	Выполнять нижнюю прямую подачу.	Диагностический, практическая работа.
<b>9</b>	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.		Техника отбивание мяча кулаком через сетку	Выполнять комбинации из освоенных элементов.	Диагностический, практическая работа.
<b>10</b>	Контроль техники нижней прямой подачи.		Траектория полета, ударное движение	Демонстрировать технику нижней прямой подачи.	Диагностический, практическая работа.
<b>11</b>	Контроль техники верхней прямой подачи.		Траектория полета, ударное движение	Демонстрировать технику нижней прямой подачи.	Текущий, КУ
<b>12</b>	Техника прямого нападающего удара.		Прямой нападающий удар, прыжок	Осваивать и выполнять технику	Диагностический, практическая работа.

				прямого нападающего удара.	
<b>13</b>	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.		Волейбол, упрощенные правила	Применять освоенные технические элементы в игре.	Диагностический, практическая работа.
<b>14</b>	Комбинации из освоенных элементов.		Перемещение, прием, передача, нижняя подача, нападающий удар	Выполнять технические элементы волейбола	Текущий, КУ
<b>15</b>	Игра «Волейбол» по упрощенным правилам		волейбол, упрощенные правила	Участвовать в игре.	Диагностический, практическая работа.
<b>16</b>	Учебная игра «Волейбол» по правилам с самостоятельным судейством.		Волейбол, правила	Применять освоенные технические элементы в игре.	Диагностический, практическая работа
<b>17</b>	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.		Физические способности, технические элементы	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Диагностический, мини. Тест
<b>18</b>	Передача мяча сверху двумя руками.		Передача двумя руками сверху	Выполнять технические элементы волейбола	Диагностический, практическая работа
<b>19</b>	Прием мяча снизу над собой.		Прием мяча	Выполнять технические элементы волейбола	Диагностический, практическая работа
<b>20</b>	Нижняя прямая подача Контроль.		Нижняя прямая подача, траектория полета	Техника нижней прямой подачи	Текущий, КУ
<b>21</b>	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.		Физические способности, технические элементы	Демонстрировать умения и навыки при выполнении	Диагностический, мини. Тест

				упражнени й.	
<b>22</b>	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.		Техника изучаемых игровых приемов и действий	Освоения техники игровых приемов	Диагности ческий, практическ ая работа
<b>23</b>	Игра по упрощенным правилам мини- волейбола.		Овладение игрой	Выполнять правила игры	Диагности ческий, практическ ая работа
<b>24</b>	Совершенствования психомоторных способностей.		Развитие психомоторных способностей	Уметь управлять своими эмоциями	Диагности ческий, практическ ая работа
<b>25</b>	Упражнения на быстроту и точность реакций.		Физические способности	Развивать координац ионные способност и	Диагности ческий, практическ ая работа
<b>26</b>	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки.		Техника изучаемых игровых приемов и действий	Выполнять технически е элементы волейбола	Диагности ческий, практическ ая работа
<b>27</b>	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		Техника изучаемых игровых приемов и действий	Выполнять технически е элементы волейбола	Диагности ческий, практическ ая работа
<b>28</b>	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.		Техника изучаемых игровых приемов и действий	Выполнять технически е элементы волейбола	Диагности ческий, практическ ая работа
<b>29</b>	Развитие координационных способностей		физические способности	Развивать координац ионные способност и	Диагности ческий, практическ ая работа
<b>30</b>	Тактика свободного нападения.		Взаимодействов ать в тактике игры	Осваивать тактику игровых действий	Диагности ческий, практическ ая работа
<b>31</b>	Позиционное нападение с изменением позиций.		Взаимодействов ать в тактике игры	Осваивать тактику игровых действий	Диагности ческий, практическ ая работа
<b>32</b>	Подвижные игры и игровые задания.		Самоконтроль за физической нагрузкой	Осваивать тактику игровых действий	Диагности ческий, практическ ая работа
<b>33</b>	Передача двумя руками сверху в		Передача мяча	Выполнять технически	Диагности ческий,

	прыжке.			е элементы волейбола	практическая работа
<b>34</b>	Передача сверху за голову в опорном положении. Учебная игра.		Передача мяча	Выполнять технические элементы волейбола	Диагностический, практическая работа

# МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

## Обеспеченность программы методическими видами продукции

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «Физическая культура»  
для учащихся 5-9 классов

Д – демонстрационный экземпляр

К – полный комплект

Ф – комплект для фронтальной работы

П – комплект, необходимый для работы в группах

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Образовательные программы по предмету	Д
1.2	Учебно-методические пособия и рекомендации	Д
1.3	Журнал «Физическая культура в школе»	Д
<b>2. Печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы (в соответствии с программой обучения)	Д
2.2	Схемы (в соответствии с программой обучения)	Д
<b>3. Технические средства обучения (ТСО)</b>		
3.1	Музыкальный центр	Д
<b>4. Экранно-звуковые пособия</b>		
4.1	Аудиозаписи	Д
<b>5. Учебно-практическое оборудование</b>		
5.1	Бревно гимнастическое	Д
5.2	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.3	Стенка гимнастическая	П
5.4	Скамейка гимнастическая жесткая 4 м, 2 м	П
5.5	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.6	Мячи: теннисный, баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф
5.7	Палка гимнастическая	К
5.8	Скакалка детская	К
5.9	Обруч гимнастический	К
5.10	Мат гимнастический	П
5.12	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.13	Планка для прыжков в высоту	Д
5.14	Рулетка измерительная	Д
5.15	Мячи волейбольные	К
5.17	Сетка волейбольная	Д
5.19	Аптечка	Д
<b>6. Электронные ресурсы</b>		
6.1	<a href="http://videouroki.net/filecom.php?fileid=98674098">http://videouroki.net/filecom.php?fileid=98674098</a> (видео уроки) <a href="http://assiduity.1gb.ru/teorema/voprosi-po-olimpiade-po-fizkulture-5-6-klass.html">http://assiduity.1gb.ru/teorema/voprosi-po-olimpiade-po-fizkulture-5-6-klass.html</a> (олимпиадные задания)	

## **Характеристика цифровой оценки (отметки) по технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)**

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнения, двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в точно, надлежащем темпе, легко и четко. Допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений; допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, приведших к неуверенному или напряженному выполнению двигательного действия. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или отказ от выполнения упражнения.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный метод.

- Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы.

(Письмо Мин. образования и науки от 30 мая 2012 года N МД-583/19)

### ***Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы "А".***

При оценивании и итоговой аттестации рекомендуется руководствоваться требованиями образовательных Программ по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе "А", допущенных или рекомендованных федеральными или региональными органами исполнительной власти, осуществляющими управление в сфере образования и здравоохранения.

По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала необходимо оценивать успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан настойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся и родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

***Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы "А"*** выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и ФП, а также прилежания.

### ***Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской***

### группы "Б".

Обучающиеся специальной медицинской группы "Б" на основании представленной справки установленного образца (Приложение N 8), выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: "Основы теоретических знаний" в виде устного опроса или написания рефератов, "Практические навыки и умения" в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету "Физическая культура".

### Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности учащихся 5-9 классов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скорость	Бег 30 м, с	10 11	6,2	5,4 -6,1	5,3	6,3	5,5 -6,2	5,4
2	Координация	Челночный бег 3×10 м, с	10 11	8,6	9,3-8,5	8,2	10,1 10,0	9,1	8,6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	10 11	134	178-135	179	124	123-125	164
4	Выносливость	6-минутный бег, м	10 11	900 950	1000 1100	1300 1350	700 750	850 900	1100 1150
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	10 11	2 2	6-8 6-8	10 10	4 5	8-10 9-11	15 16
6	Сила	Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине, кол-во раз	10 11	3	4-7	8	5	13-6	14

### Перечень примерных тем учебных проектов

1. Физические способности человека.
2. Современные виды спорта.
3. Физическая культура как часть общей культуры.
4. Влияние вредных привычек на организм человека.
5. Основы правильного питания.

### Перечень примерных тем учебно-исследовательских работ учащихся

1. Физическая культура в России и других странах.
2. Судейство в спорте.



3. Проблема гиподинамии у подростков.

**Средства организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.**

Тестирование по теме : Олимпийские игры по волейболу <http://ruobr.ru> (ЭЖ)

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Список литературы для учителя**

#### **Обязательная литература**

- 1.Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского , В.И. Ляха 5-9 классы – М.: Просвещение, 2013 г.
2. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2008. – 239с
- 3.Виленский М.Я. Физическая культура 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений.Просвещение 2012-239с.

#### **Дополнительная литература**

- 1.Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
- 2.Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
- 3.Программа курса. Физическая культура. 5-9 классы Андрюхина Т,Гурьев С 2013 г.64 с.
- 4.Амалин М.Е. Тактика волейбола Москва «Физкультура и спорт» 2005 г.

### **Список литературы для ученика**

#### **Обязательная литература**

1. Виленский М.Я, Физическая культура: 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение 2012-239с.

#### **Дополнительная литература**

- 1.Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. (2013-№4- с. 58-63,№5- с.62)
- 2.Вайнер Э. Дневник здоровья школьника. (ИД «Первое сентября.» Здоровье детей. -2009 -№17 –с. 3- 8)
3. Вайнер Э. Валеологические основы двигательной системы и ее значение для школьника. (2010-№4 с. 50-57)