

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4» с. Киевка
356702, Ставропольский край, Апанасенковский район, с. Киевка,
ул. Октябрьская 79, тел: 8(865)5574523, school4ap@yandex.ru

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2024г.
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ №4 с. Киевка
Коваленко С.В.
Приказ № 112/3
от «30» августа 2024г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно – спортивной направленности
«Волейбол»

Уровень программы: базовый
Возрастная категория: от 11 до 14 лет
Состав группы: 15 человек
Срок реализации: 1 год
ID-номер программы в Навигаторе: #4980

Автор-составитель: Слизкий В. А.
учитель физической культуры

с. Киевка
2024 год

1. Пояснительная записка

Программа по предмету "Физическая культура" на основе волейбола для обучающихся 5 - 7 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения, которая соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (Пр. №1089 Минобразования РФ от 5 марта 2004), отвечает положениям Закона "Об образовании" в части духовно-нравственного развития учащихся, основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (2001), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл.3 ст. 28. п.2.). Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- Поручение Президента Российской Федерации от 02.10.2007г. №ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;
- Положение «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020года» в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009года №1101-ф.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889
- Методические рекомендации при подготовке учебных программ по предмету «Физическая культура» приказ Министерства образования и науки России от 29 июля 2011г №1560;

- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Примерный учебный план ОУ Смоленской области пр. от 03.06.13 № 524;
- Основная образовательная программа начального (основного) общего образования МБОУ «Ярцевская средняя школа №1» ;
- Положение о рабочей программе МБОУ «Ярцевская средняя школа №1»;
-

Рабочая программа спортивной секции «Волейбол» составлена в соответствии с рекомендациями, изложенными в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2012.).

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 1 год. Она ориентирована на учащихся 5-7 классов, в связи с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности учащихся.

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

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

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

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

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

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

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель:

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на общем уровне.

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;

- обучение тактическим действиям;

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

- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

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

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- совершенствование навыков и умений игры;

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

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

2. Общая характеристика учебного предмета.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели, действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное на совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.

- 3 Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа по волейболу рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

При разработке учитывалось участие школы в районной спартакиаде школьных лиг по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика). Также при составлении программы учитывалась материально-техническая база школы. Срок освоения программы рассчитан на 1 года обучения.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 5-7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально

проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за

показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры : способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий

физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. Содержание учебного предмета.

Наименование раздела	Содержание	Кол-во часов	Результаты освоения учебного предмета		
			личностные	метапредметные	предметные
Теория	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.	2	Владение знаниями о истории возникновения волейбола.	Понимание физической культуры как явления культуры,	Применять знания в организации здорового образа жизни.

**Техническая
подготовка**

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещение лицом вперед. Перемещение переставными шагами: лицом правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема передач мяча сверху двумя руками; передача мяча подвешенного на шнуре; собственного подбрасывания с набрасывания партнера; различных направлениях в месте после перемещения передачи в парах; отбивания мяча кулаком через сетку непосредственной близости к ней; с собственным подбрасывания; подброшенного партнером – 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 после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и в 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 через сетку; подача в стенку через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижней боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок в воздухе толчком двух ног: с места, с 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи: Нижняя прямая подача 3-6 м; нижняя прямая подача 3-6 м; Нижняя прямая подача, при которой мяч отражен сеткой.

21

Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Владение знаниями о технике передвижений и стоек, передач, подач, ударов. Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

способствующего развитию целостной личности человека

Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

Стремление к освоению новых знаний и умений

Интересно и доступно излагать знания, грамотно пользоваться понятийным аппаратом

Применять знания о технике передвижений и стоек, передач, подач, ударов.

Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств,

<p>Тактическая подготовка</p>	<p><i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.</p> <p><i>Групповые действия.</i> Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).</p> <p>Взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 3.</p> <p><i>Командные действия.</i> Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.</p> <p><i>Тактика защиты.</i> Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игрока при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.</p>	<p>10</p>	<p>Умение сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.</p>	<p>Добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность</p>	<p>контролировать и анализировать эффективность этих занятий. Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств,</p>
<p>Общефизическая подготовка</p>	<p>Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.</p> <p><i>Гимнастические упражнения</i> Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения.</i> Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.</p> <p>Принять участие в соревнованиях с родителями, соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.</p>	<p>На каждом занятии</p>	<p>Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p>	<p>владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих</p>	<p>способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности,</p>
<p>Соревнования</p>	<p>владение знаниями по организации и проведению занятий физическими</p>	<p>1</p>		<p>показателей в организации и проведении самостоятельны</p>	<p>обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного</p>

	упражнениями оздоровительной тренировочной направленности.	и		х форм занятий физической культурой.	инвентаря и оборудования, спортивной одежды.
--	--	---	--	--------------------------------------	--

6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре в спортивном зале.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	

			методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
2.1	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
2.2	Стенка гимнастическая	Г	
2.3	Скамейки гимнастические	Г	
2.5	Стойки волейбольные	Г	
2.6	Сетки волейбольные	Г	
2.7	Ворота для мини-футбола	Г	
2.8	Бадминтон	Г	
2.9	Бревно гимнастическое напольное	Д	
2.10	Перекладина гимнастическая	Г	
2.11	Обручи гимнастические	Г	
2.12	Скакалка гимнастическая	Г	
2.13	Палка гимнастическая	Г	
2.14	Комплект матов гимнастических	Г	
2.15	Аптечка медицинская	Д	
2.16	Мячи футбольные	Г	
2.17	Мячи баскетбольные	Г	
2.18	Мячи волейбольные	Г	
2.19	Мячи гандбольные	Г	
2.20	Мячи резиновые большие D = 20см	Г	
2.21	Кегли	Г	
2.22	Шахматы	Г	
2.23	Мячи набивные (1 кг)	Г	
2.24	Мячи малые (теннисные)	Г	
2.25	Мешочки с грузом	Г	
2.26	Коврики гимнастические	Г	
2.27	Корпус козла гимнастического школьного	Г	
2.28	Корпус коня гимнастического	Г	
2.29	Канаты для лазания 1-6 м	Г	
2.30	Эстафетные палочки	Г	
2.31	Планка для прыжков в высоту	Г	
2.32	Стойки для прыжков в высоту	Г	

2.33	Мячи для метания	Г	
2.34	Гранаты 500гр., 700гр	Г	
2.35	Стартовые колодки	Г	
2.36	Теннисные мячи	Г	
2.37	Цели устанавливаемые	Г	
2.38	Сетки для защиты окон	Г	
2.39	Сетки для переноса мячей	Г	
2.40	Стеллажи для хранения мячей	Г	
2.41	Секундомер	Д	
2.42	Насос для накачивания мячей	Г	
2.43	Рулетка измерительная	Г	
2.44	Жилетки игровые с номерами	Г	
2.45	Фитбол	Г	
3	Спортивные залы (кабинеты)		
3.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		
3.2	Кабинет учителя		С раздевалками для мальчиков и девочек
3.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
4	Пришкольный стадион (площадка)		Включает в себя стеллажи.
4.1	Легкоатлетическая дорожка		
4.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
4.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
4.4	Гимнастический городок	Д	
4.5	Полоса препятствий	Д	
5	Экранно-звуковые пособия		
5.1	Видеофильмы		
5.2	Аудиозаписи		
5.3	Электронные проекты и презентации учителей и учащихся		
6.	Информационные и технические средства обучения		
6.1	Аудиоцентр,		
6.2	Сканер		
6.3	Ноутбук		
6.4	Цифровая видеокамера		
6.5	Цифровая фотокамера		
6.6	Проектор		
6.7	Мультимедийный компьютер с выходом в Интернет		
6.8	Интерактивная доска		
6.9	Электронный лазерный стрелковый тренажер «Лазер-СТК» – интерактивный школьный тир		

**Учебно-методическое и материально-техническое
обеспечение образовательного процесса
по физической культуре в тренажерном зале.**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (тренажерного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации

1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Аудивизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
2.1	Беговая дорожка механическая	Г	
2.2	Стенка гимнастическая	Г	
2.3	Скамейки гимнастические	Г	
2.5	Велотренажер магнитный	Г	
2.6	Силовой центр	Г	
2.7	Тренажер эллиптический	Г	
2.8	Силовая станция	Г	
2.9	Мини степпер	Г	
2.10	Скамья для пресса	Г	
2.11	Тренажер-манекен	Г	
2.12	Тренажер силовой типа скамья с грифом и дисками	Г	
2.13	Тренажер силовой гиперэкстензия	Г	
2.14	Тренажер силовой парта для бицепса	Г	
2.15	Тренажер 5-ти позиционный многофункциональный	Г	
2.16	Аптечка медицинская	Г	

7. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Способы двигательной деятельности.

Использовать занятия спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья, повышение уровня физических кондиций.

Физическое совершенствование

Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.

Выполнять организующие команды и приемы из числа хорошо освоенных.

Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках.

Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.

Выполнять тестовые упр-я на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

- Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

общефизическая подготовка.

- Бег 30 м бх5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
- *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

- Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

- Испытание на точность передачи через сетку.
- Испытания на точность подач.
- Испытания на точность нападающего удара.
- Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

- Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара.
- выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	10	4	3	2	1	4	3	2	1
		11	7	5	3	1	6	4	3	1
		12	9	6	4	2	7	5	3	2
		13	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	10	3	2	1	0	3	2	1	0
		11	5	4	2	1	4	3	2	1

	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	12	4	3	2	1	4	3	2	1
		13	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	10	4	3	2	1	3	2	1	0
		11	6	5	3	2	5	4	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
		13	6	5	3	2	5	4	3	2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	10	5	4	3	2	4	3	2	1
		11	6	5	3	2	5	4	3	2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	11	4	3	2	1	3	2	1	0
		12	4	3	2	1	4	3	2	1
		13	5	4	2	1	4	3	2	1

	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	11 12 13	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11	7	4	3	1	6	4	3	1
		12	8	6	4	2	7	5	3	2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11	4	3	2	1	4	3	1	0
		12	6	4	3	2	5	4	2	1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	12	8	5	3	2	6	4	3	2
		13	9	7	5	3	7	5	4	2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	12	5	4	2	1	4	3	2	1
		13	6	5	3	2	5	4	2	1

	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11	6	5	3	2	5	4	2	1
		12	7	5	4	3	5	4	3	2
		13	8	6	4	3	6	4	3	2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	11	5	4	2	1	4	3	2	1
		12	7	6	4	2	5	3	2	1
		13	8	7	5	3	6	5	3	2

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
			<i>III. Нападающий удар</i>	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	10	3	2	1	0	2
		11	4	3	2	1	3	2	1	-
		12	6	5	3	2	6	5	3	2
		13	8	6	4	3	6	5	3	2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	10	6	5	4	3	5	4	3	2
		11	7	6	4	3	6	5	3	2
		12	8	7	5	4	7	6	4	3
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	5	4	3	2	4	3	2	1
		12	7	6	5	4	6	5	4	3
		13	8	6	5	4	6	5	4	3
<i>IV. Блокирование</i>	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-

2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	2	1

8. Календарно - тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Учебно-тематический план (34 часа).

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	2
2	Специальная подготовка техническая	21
3	Специальная подготовка тактическая	10
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования	1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	1	
2.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1	
3.	Стойка игрока. Перемещение в сойке	1	
4.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	
5.	Приём мяча двумя руками снизу	1	
6.	Верхняя передача мяча в парах, тройках	1	
7.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	
8.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	
9.	Позиционное нападение. Учебная игра	1	
10.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	

11.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
12.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
13.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	
14.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	
15.	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	1	
16.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1	
17.	Двусторонняя игра	1	
18.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1	
19.	Стойка игрока. Перемещение в сойке	1	
20.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	
21.	Приём мяча двумя руками снизу	1	
22.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1	
23.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	
24.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	
25.	Позиционное нападение. Учебная игра	1	
26.	Позиционное нападение. Учебная игра	1	
27.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	
28.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	
29.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1	
30.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1	
31.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1	
32.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1	
33.	Соревнование в группах	1	
34.	Соревнование. Итоговое занятие	1	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
6. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
7. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.