**МОУ "Аксеновская СОШ" Лямбирского муниципального района РМ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Н.Юсупова |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор МОУ "Аксеновская СОШ"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Г.Каштанов  Приказ №84 от «31» 08. 2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по спортивной секции «Волейбол» 5-9 класс

(спортивно – оздоровительное направление)

​**с.Аксеново‌** **2023**

**СОДЕРЖАНИЕ**

**стр.**

1. Пояснительная записка…………………………………………….………...2-4 стр.

2. Общая характеристика учебного предмета ……..……………….............. 5 стр.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане ………….............. 6 стр.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета …………………………………………………………………………………… 7 -10 стр.

5. Содержание учебного предмета ……………………………………………11-13 стр.

6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности ……………………………………………14-18 стр.

7. Планируемые результаты изучения учебного предмета ………………...19-23 стр.

8. Календарно - тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности…………………………………………………………24-25 стр.

1. **Пояснительная записка**

Программа по предмету "Физическая культура" на основе волейбола для обучающихся 5 - 9 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;

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 5-9 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 68 часов в год ( 2 часа 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 программ для 5-9 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.часов | Результаты освоения  учебного предмета | | |
|  |  |  | личностные | метапредметные | предметные |
| **Теория**  ***Техническая подготовка***  **Тактическая подготовка**  **Общефизическая подготовка**  **Соревнования** | История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.  *Овладение техникой передвижения и стоек.* Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком 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 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; 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 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.  *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.  *Групповые действия.* Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче ). Взаимодействие 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.  Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.  *Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.  *Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.  Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.  владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности. | 4  42  20  На каждом занятии  2 | Владение знаниямиоистории возникновения волейбола. 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.  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.  Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. | Понимание физической культуры как явления культуры, 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  Добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность  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. | Применять знания в организации здорового образа жизни.  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,  контролировать и анализировать эффективность этих занятий.  Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств,  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. |

**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-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного 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» |
| **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 l-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 упр-й 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 6х5м . 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). | | 11  12  13  14 | | 4  7  9  12 | | 3  5  6  9 | | 2  3  4  5 | | | 1  1  2  3 | | 4  6  7  9 | | 3  4  5  7 | | 2  3  3  4 | | 1  1  2  3 |
| 2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток) | | 11  12 | | 3  5 | | 2  4 | | 1  2 | | | 0  1 | | 3  4 | | 2  3 | | 1  2 | | 0  1 |
| 3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны4 через сетку в квадрат3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток) | | 11  12 | | 4  6 | | 3  5 | | 2  3 | | | 1  2 | | 4  5 | | 3  4 | | 2  3 | | 1  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) | | 13  14  15  16  17 | | 4  6  6  6  7 | | 3  5  5  5  5 | | 2  3  3  3  3 | | | 1  2  2  2  2 | | 3  5  5  5  6 | | 2  4  4  4  5 | | 1  2  3  3  3 | | 0  1  2  2  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) | | 13  14 | | 5  6 | | 4  5 | | 3  3 | | | 2  2 | | 4  5 | | 3  4 | | 2  3 | | 1  2 |
| 6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток) | | 15  16  17 | | 4  4  5 | | 3  3  4 | | 2  2  2 | | | 1  1  1 | | 3  4  4 | | 2  3  3 | | 1  2  2 | | 0  1  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) | | 15  16  17 | | 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  12 | | 7  8 | | 4  6 | | 3  4 | | | 1  2 | | 6  7 | | 4  5 | | 3  3 | | 1  2 |
| 2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | | 11  12 | | 4  6 | | 3  4 | | 2  3 | | | 1  2 | | 4  5 | | 3  4 | | 1  2 | | 0  1 |
| 3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | | 13  14 | | 8  9 | | 5  7 | | 3  5 | | | 2  3 | | 6  7 | | 4  5 | | 3  4 | | 2  2 |
| 4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | | 13  14 | | 5  6 | | 4  5 | | 2  3 | | | 1  2 | | 4  5 | | 3  4 | | 2  2 | | 1  1 |
| 5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | | 15  16  17 | | 6  7  8 | | 5  5  6 | | 3  4  4 | | | 2  3  3 | | 5  5  6 | | 4  4  4 | | 2  3  3 | | 1  2  2 |
| 6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток) | | 15  16  17 | | 5  7  8 | | 4  6  7 | | 2  4  5 | | | 1  2  3 | | 4  5  6 | | 3  3  5 | | 2  2  3 | | 1  1  2 |
| **Технический прием** | | **Контрольные упражнения** | | **Возраст лет** | | **Оценка** | | | | | | | | | | | | |
| **мальчики** | | | | | | | **девочки** | | | | | |
| **высокий** | | **Выше среднего** | | **средний** | **низкий** | | **высокий** | | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** | |
| ***III. Нападающий удар*** | | 1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток) | | 11  12  13  14 | | 3  4  6  8 | | 2  3  5  6 | | 1  2  3  4 | 0  1  2  3 | | 2  3  6  6 | | 1  2  5  5 | -  1  3  3 | -  -  2  2 | |
| 2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3 | | 15  16  17 | | 6  7  8 | | 5  6  7 | | 4  4  5 | 3  3  4 | | 5  6  7 | | 4  5  6 | 3  3  4 | 2  2  3 | |
| 3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток) | | 15  16  17 | | 5  7  8 | | 4  6  6 | | 3  5  5 | 2  4  4 | | 4  6  6 | | 3  5  5 | 2  4  4 | 1  3  3 | |
| ***IV. Блокирование*** | | 1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5  (10 попыток) | | 13  14  15  16  17 | | 2  2  5  6  8 | | 1  1  4  5  6 | | 1  1  2  4  4 | -  -  1  2  3 | | 1  2  4  5  7 | | 1  1  3  4  5 | -  -  2  3  3 | -  -  1  1  1 | |
| 2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1  (10 попыток) | | 13  14  15  16  17 | | 2  2  5  6  8 | | 1  1  4  5  6 | | 1  1  2  4  4 | -  -  1  2  3 | | 1  2  5  5  7 | | 1  1  3  4  5 | -  -  2  3  3 | -  -  1  1  1 | |
| 3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток) | | 15  16  17 | | 4  5  6 | | 3  4  5 | | 2  3  4 | 1  2  2 | | 3  4  5 | | 2  3  4 | 2  3  3 | 1  1  1 | |

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

**Учебно-тематический план *(34часа).***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Теория | 4 |
| 2 | Специальная подготовка техническая | 42 |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 20 |
| 4 | ОФП | На каждом занятии |
| 5 | Соревнования | 2 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Дата |
|  | Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. | 2 |  |
|  | Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол» | 2 |  |
|  | Стойка игрока. Перемещение в сойке | 2 |  |
|  | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | 2 |  |
|  | Приём мяча двумя руками снизу | 2 |  |
|  | Верхняя передача мяча в парах, тройках | 2 |  |
|  | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | 2 |  |
|  | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 2 |  |
|  | Позиционное нападение. Учебная игра | 2 |  |
|  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | 2 |  |
|  | Учебная игра. Развитие координационных способностей | 2 |  |
|  | Учебная игра. Развитие координационных способностей | 2 |  |
|  | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 2 |  |
|  | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 2 |  |
|  | Игра «Мяч через сетку» по основным правилам | 2 |  |
|  | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | 2 |  |
|  | Двусторонняя игра | 2 |  |
|  | Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол» | 2 |  |
|  | Стойка игрока. Перемещение в сойке | 2 |  |
|  | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | 2 |  |
|  | Приём мяча двумя руками снизу | 2 |  |
|  | Верхняя передача мяча в парах, тройках. | 2 |  |
|  | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | 2 |  |
|  | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 2 |  |
|  | Позиционное нападение. Учебная игра | 2 |  |
|  | Позиционное нападение. Учебная игра | 2 |  |
|  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | 2 |  |
|  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | 2 |  |
|  | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | 2 |  |
|  | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | 2 |  |
|  | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | 2 |  |
|  | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | 2 |  |
|  | Соревнование в группах | 2 |  |
|  | Соревнование. Итоговое занятие | 2 |  |

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.