


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Хабаровского края  
Управление образования Вяземского муниципального района Хабаровского края  
МБОУ СОШ с. Аван им. М.И. Венюкова

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР

  
Зотова Н.В.

Протокол №1  
от "30" 08 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Направление: Волейбол

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Кремзукова Анастасия Константиновна,

Учитель Физической культуры

с.Аван

2024-2025 учебный год

## 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:

Законом РФ «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Министерство просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629  
Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

Письмом Минобрнауки о направлении информации вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (от 18 ноября 2015 г. № 09-3242), Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»»;

Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014г. №41;

Распоряжением Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в муниципальном районе Хабаровского края»;

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 приемам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приемам 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 программа 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
<b>Теория</b>	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.	4	Владение знаниями о истории возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека	Применять знания в организации здорового образа жизни.
<b>Техническая подготовка</b>	<p><i>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.</i></p> <p><i>Овладение техникой приема передач мяча сверху двумя руками; передача мяча подвешенного на шнуре; собственного подбрасывания с набрасывания партнера; различных направлениях мяча 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 и в прыжке. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу</i></p>	42	<p>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.</p> <p>умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p>	<p>Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни</p> <p>Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения</p> <p>Стремление к освоению новых знаний и умений</p>	<p>Интересно и доступно излагать знания, грамотно пользоваться понятийным аппаратом</p> <p>Применять знания о технике передвижений и стоек, передач, подач, ударов.</p> <p>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</p>

	<p>группе.</p> <p><i>Овладение техникой подачи:</i> нижняя прямая подача через сетку; подача в стенку через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижней боковая.</p> <p><i>Нападающие удары.</i> 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 ).</p> <p><i>Овладение техникой подачи:</i> Нижняя прямая подача 3-6 м; нижняя прямая подача; Нижняя прямая подача, при отражении мяча, отраженного сеткой.</p>				<p>двигательных действий и развитию основных физических качеств,</p>
<p><b>Тактическая подготовка</b></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 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 ( при первой передаче ). 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>20</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><b>Общефизическая подготовка</b></p>	<p>Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.</p> <p><i>Гимнастические упражнения</i></p> <p>Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений</p>	<p>На каждом занятии</p>	<p>Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять способности (качества) при</p>	<p>владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование</p>	<p>способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия</p>

<p><b>Соревнования</b></p>	<p>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>владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.</p>	<p>2</p>	<p>выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p>	<p>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.</p>	<p>физической культурой разной направленности,</p> <p>обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.</p>
----------------------------	--	----------	---	--	--

## 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	
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
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»
<b>2</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
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	
<b>3</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
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
<b>4</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		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	
<b>5</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
5.1	Видеофильмы		
5.2	Аудиозаписи		
5.3	Электронные проекты и презентации учителей и учащихся		
<b>6.</b>	<b>Информационные и технические средства обучения</b>		
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	<b>Электронный лазерный стрелковый тренажер «Лазер-СТК» – интерактивный школьный тир</b>		



**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	
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
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	
<b>2</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
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 прессы	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 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
<b>I. Передача мяча</b>	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	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)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	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)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	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)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
	14	6	5	3	2	5	4	2	1
	15	6	5	3	2	5	4	3	2
	16	6	5	3	2	5	4	3	2
	17	7	5	3	2	6	5	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)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
	14	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)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
	16	4	3	2	1	4	3	2	1
	17	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, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
	16	5	4	3	2	4	3	2	1
	17	7	5	4	2	5	4	3	2



<b>III.</b> <b>Нападающи</b> <b>й удар</b>	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	2	1	-	-	
		12	4	3	2	1	3	2	1	-	
		13	6	5	3	2	6	5	3	2	
		14	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	15	6	5	4	3	5	4	3	2	
		16	7	6	4	3	6	5	3	2	
		17	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)	15	5	4	3	2	4	3	2	1	
		16	7	6	5	4	6	5	4	3	
		17	8	6	5	4	6	5	4	3	
	<b>IV.</b> <b>Блокировани</b> <b>е</b>	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
			14	2	1	1	-	2	1	-	-
15			5	4	2	1	4	3	2	1	
16			6	5	4	2	5	4	3	1	
17			8	6	4	3	7	5	3	1	
2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)		13	2	1	1	-	1	1	-	-	
		14	2	1	1	-	2	1	-	-	
		15	5	4	2	1	5	3	2	1	
		16	6	5	4	2	5	4	3	1	
		17	8	6	4	3	7	5	3	1	
3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)		15	4	3	2	1	3	2	2	1	
		16	5	4	3	2	4	3	3	1	
		17	6	5	4	2	5	4	3	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
1.	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	2	
2.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	2	
3.	Стойка игрока. Перемещение в сойке	2	
4.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	2	
5.	Приём мяча двумя руками снизу	2	
6.	Верхняя передача мяча в парах, тройках	2	
7.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	2	
8.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	
9.	Позиционное нападение. Учебная игра	2	
10.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	
11.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	
12.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	
13.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	2	
14.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	2	
15.	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	2	
16.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	2	
17.	Двусторонняя игра	2	
18.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	2	
19.	Стойка игрока. Перемещение в сойке	2	



20.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	2	
21.	Приём мяча двумя руками снизу	2	
22.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	2	
23.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	2	
24.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	
25.	Позиционное нападение. Учебная игра	2	
26.	Позиционное нападение. Учебная игра	2	
27.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	
28.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	
29.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	2	
30.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	2	
31.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	2	
32.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	2	
33.	Соревнование в группах	2	
34.	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.