МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

г. Палласовки" Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Средняя школа № 11 г. Палласовки

МКОУ "СШ № 11»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании методического объединения учителей технологии, изобразительного искусства, музыки, ОБЗР, физической культуры	с заместителем директора по учебно-воспитательной работе	Директор
_____ Аляпышева И.Г.	_____ Даньшина И.А.	_____ Синицына С.А.
Протокол №1 от «26» 08 2026 г.	Протокол №1 от «26» 08 2026 г.	Приказ № 259 от «27» 08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 834255)

учебного предмета «Волейбол»

для обучающихся 5 – 9 классов

Палласовка 2026

СОДЕРЖАНИЕ

рабочей программы

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, мета предметные 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 Волгоградской области пр. от 03.06.13 № 524;
- Основная образовательная программа начального (основного) общего образования МКОУ «СШ №11» г. Палласовки Волгоградской области;
- Положение о рабочей программе МКОУ «СШ №11» г. Палласовки Волгоградской области;

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 34 часов 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, мета предметные 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, мета предметных 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.

<u>Мета предметные результаты</u> характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений, обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Мета предметные 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 заня-

тий 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	мета предметные	предметные
Теория	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.	2	Владение знаниями 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.
Техническая подготовка	*Овладение техникой передвижения и стое* Стойка игрока (исходные положения). Ходьб бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещен переставными шагами: лицом, правым, левы боком вперед. Сочетание способов перемещени *Овладение техникой приема и передач мя* сверху двумя руками; передача мяч подвешенного на шнуре; с собственно подбрасывания; с набрасывания партнера; различных направлениях на месте пос перемещения; передачи в парах; отбивание мя кулаком через сетку в непосредственной близос от нее; с собственного подбрасывани подброшенного партнером – с места и пос приземления. Прием и передача мяча сниз прием и передача мяча двумя руками сверху (месте и в движении приставными шагами Передачи мяча после перемещения из зоны зону. Прием мяча на задней линии. Переда двумя руками сверху на месте. Передача дву руками сверху на месте и после передачи впере Прием мяча снизу двумя руками над собо Прием мяча снизу двумя руками над собой и сетку. Передача мяча сверху двумя руками прыжке в парах. Передача мяча сверху дву руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу группе. *Овладение техникой подачи:* нижняя прям подача; через сетку; подача в стенку, через сет с расстояния 9 м; подача через сетку из- лицевой линии; подача нижняя боковая. *Нападающие удары.* Прямой нападающий уд сильнейшей рукой (овладение режимом разбе прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, шагов разбега, удар кистью по мячу). *Овладение техникой подачи.* Нижняя прям подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижн прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	21	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.	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,	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

Тактическая подготовка	*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.	10		интереса и уважения Стремление к освоению новых знаний и умений	самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств,
Общефизическая подготовка	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, соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.	На каждом занятии	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.		контролировать и анализировать эффективность этих занятий. Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств,
Соревнования	владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.	1	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	Добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопаснос	способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном

				ть владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оз-доровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея-тельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физиче-ской подготовленности,	объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

				использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.	

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	Аудиовизуальные 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	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 зоны4 через сетку в квадрат3х3 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 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	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 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	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.