Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №7 Красноармейского района Волгограда»
400026, Волгоград, б-р им. Энгельса, 33 тел.69-98-66, 69-56-77, 67-05-55 E-mail: gymnasium7@volgadmin.ru

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического совета
гимназии
Протокол № 11 от 31.08.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ гимназии № 7
_____ И.Г. Салагина
(приказ № 201 ОД от 01.09.2026)

И.Г.Салагина

Подписан: И.Г.Салагина
DN: C=RU, OU=директор, O=МОУ ГИМНАЗИЯ № 7, CN=И.Г.Салагина, E=gymn_7.trust@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: 12345678
Дата: 2026.09.01 09:23:22+04'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»

(Спортивно-оздоровительное направление)

Основное общее образование
Среднее общее образование

2026/2027 учебный год

Автор-разработчик:
Педагог дополнительного
образования Макас Наталья Николаевна

Волгоград, 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.
- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

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

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

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

Основные задачи:

1. **Спортивно-оздоровительные задачи.**
   - Укрепление здоровья.
   - Совершенствование физического развития.
2. **Социальные задачи**

– Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

– Участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

3. **Общекультурные задачи.**

– Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.

– Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

4. **Образовательные задачи.**
   - Обучение основам техники и тактики игры волейбол.
   - Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
   - Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.
5. **Воспитательные задачи.**
   - Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
   - Воспитание моральных и волевых качеств.

Общая характеристика курса

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

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

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

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

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

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

В разделе «Общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и

другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

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

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

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

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

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

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

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

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

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

-принцип сознательности и активности, основанный на формирование у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

<u>Демонстрировать уровень физической подготовленности</u>:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	Низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			девочки		
Подтягивание на перекладине из виса (м.); на низкой перекладине из виса лежа (д.), кол-во раз	12	8	6	18	12	10
Прыжок в длину с места, см	215	190	215	180	160	150
Наклон вперед из положения стоя	11	6	4	15	8	5
Бег 30 м с высокого старта, с опорой на руку	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
Бег 2 км, м	8,1	9,4	10,0	10,0	11,4	12,1

Паспорт рабочей программы

Наименование программы	Рабочая программа по физической культуре для параллели 5-9 классов
Годовой объем рабочей программы	172 часов
Количество учебных часов в неделю по учебному плану	1 час
Примерная (авторская) программа (название, автор и год издания), на основе которой разработана рабочая программа	Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского , В.И. Ляха 5-9 классы – М.: Просвещение, 2013 г.
Используемый учебно-методический комплект	1. Лях В.И. Физическая культура 8-9 классы учебник для общеобразовательныхучреждений М: «Просвещение» 2020.- 2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с. 3. Программа курса. Физическая культура. 5-9 классы Андрюхина Т,Гурьев С 2013 г.64 .
Цель рабочей программы	Формирование у учащихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, длительного сохранения собственного здоровья.
Задачи рабочей программы	-содействовать гармоническому физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды; -учить соблюдению правил техники безопасности во время занятий, оказанию первой помощи при травмах; -воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; -вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения или капитана команды; -формировать адекватную оценку собственных физических возможностей. В среднем школьном возрасте техническое и технико-тактическое обучение тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами учащиеся должны приучаться к правильному и точному выполнению заданий на технику или тактику. Для усиления мотивации к занятиям физической культурой подростки привлекаются к судейству, руководству командой или отделением, демонстрации упражнений. При выборе содержания и методов проведения урока в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитываются половые особенности занимающихся.
Прогнозируемые результаты (предметные, метапредметные, личностные)	***Личностные результаты:*** -активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; -проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; -оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. ***Метапредметные результаты:*** -характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; -обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; -общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; -обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; -организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места

	занятий; -планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; -анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; -видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; -оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; -управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; -технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. ***Предметные результаты:*** -планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; -изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; -измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств; -представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; -организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; -бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения; -организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки; -характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств; -взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; -объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; -подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; -нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов; -выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; -выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.
Особенности реализации рабочей программы	Реализуется на базовом уровне, на основе системного подхода к знаниям и умениям.
Образовательные технологии, используемые в реализации РП	Дифференцированное обучение, проблемное обучение, игровые, дистанционные, здоровье сберегающие.
Доля РП, реализуемая с использованием ДОТ (в%)	3%
Система текущего контроля уровня достижения образовательных результатов	Система оценки знаний осуществляется на основе ПД 20-2014 (02) «Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации учащихся» **Виды контроля:** Стартовый, текущий, диагностический, констатирующий, итоговый. **Формы контроля:**

	Тест, зачёт, мини. зачёт, практическая, самостоятельная работа, ответы на вопросы, контрольные упражнения (КУ).

Место программы в учебном плане

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5-9 класса. Рассчитана на 172 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока,тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов (тем)	Кол-во часов	в том числе				
			Изучение материала	Практи-ческая часть	Повто-рение	Контроль	Резерв-ные часы
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока					
2	Волейбол 5 классы	34	7	13	4	9	1
3	Волейбол 6 классы	34	7	13	6	7	1
4	Волейбол 7 классы	34	8	15	2	8	1
5	Волейбол 8 классы	35	8	15	4	7	1
6	Волейбол 9 классы	35	8	15	4	7	1
Итого:		172	38	71	20	38	5

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Поурочное планирование изучения темы	
Тема	***Волейбол 9 класс***
Кол-во часов	**35 часов**
Цель и задачи изучения темы	**Цель:** содействие развитию гибкости, координационных, силовых и скоростно-силовых способностей с помощью гимнастических, акробатических и общеразвивающих упражнений физкультурно-оздоровительной направленности. **Задачи:** - совершенствовать технику выполнения общеразвивающих комплексов, акробатических комбинаций, упражнений на гимнастических снарядах и строевой подготовки в условиях учебной деятельности; - развивать гибкость, координационные, силовые и скоростно-силовые способности; - способствовать укреплению и сохранению правильной осанки, овладению организаторскими умениями.
Требования к результатам освоения программы учебного предмета	***Личностные результаты:*** проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры ***Метапредметные результаты:*** - ***познавательные:*** понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - ***коммуникативные:*** владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. - ***регулятивные :*** добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности. ***Предметныерезультатные:*** технику безопасности, страховку и помощь во время занятий гимнастикой; значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений, выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в парах; кувырки вперёд слитно, мост из положения стоя с помощью; выполнять комбинацию из акробатических упражнений; выполнять упражнения на гимнастических снарядах: козёл, канат, перекладина, бревно.

Поурочное планирование изучения темы

№ урока в теме, дата проведения	**Наименование темы урока, включая тематический учет уровня освоения программы**	**Дата проведения**	**Понятийный аппарат**	**Основные виды учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)**	**Виды и формы контроля**
1	**2**	**3**	**4**		**5**
1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		Описывать технику игровых приемов и действий	Взаимодействовать в процессе освоения техники	Диагностический, практическая

				игровых приемов и действий	работа.
2	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану».		Блокирование броска Правила игры«Мяч капитану».	Играть в игру «Мяч капитану».	Диагностический,практическая работа.
3	Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым прорывом.		Нападение быстрым прорывом	Демонстрировать комбинации из освоенных элементов техники	Диагностический,практическая работа.
4	Действие нападающего против нескольких защитников.		Действие игроков против защитников	Уметьвыполнять действия игрока без мяча;	Диагностический, практическая работа.
5	Действия игрока без мяча. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Эстафеты.		Действия игрока без мяча. Прием мяча сверху, снизу двумя руками	Уметь выполнять действия игрока без мяча;	Диагностический, практическая работа.
6	Упражнения с набивным мячом. Передачи мяча в парах, тройках на месте.		Передачи мяча в парах, тройках на месте	Совершенствовать передачу мяча в парах, тройках на месте	Диагностический, практическая работа.
7	Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями. Тест на координацию движений.		Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями.	Уметь выполнять тест на координацию движений	Текущий, КУ
8	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.		Передачи мяча во встречных колоннах. Техника нижней прямой подачи	Выполнять передачу мяча во встречных колоннах, технику нижней прямой подачи	Диагностический, практическая работа.
9	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.		Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями	Выполнять передачу мяча во встречных колоннах, технику нижней прямой подачи	Диагностический, практическая работа.
10	Прием мяча после подачи. Игра в три касания.		Правила игры в три касания	Выполнять прием мяча после подачи; Осваиватьигру в три касания	Диагностический, практическая работа.
11	Правила волейбола. Игра с заданиями.		Правила волейбола.	Знать и применятьправила волейбола	Диагностический, практическая работа
12	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.		Правила волейбола.	Выполнять комбинации из освоенных элементов; Осваиватьотбивание мяча кулаком через сетку	Текущий, КУ
13	Игра в волейбол с заданиями, тактика свободного нападения. Тест – челночный бег.		Упрощенные правила волейбола	Уметь выполнять челночный бег 3*10м	Текущий, тест
14	Контроль подачи мяча. Силовая подача мяча		Техника силовой подачи мяча	Демонстрировать подачу мяча	Текущий, тест
15	Комбинация из ранее		Элементы	Совершенствовать	Диагностическ

	освоенных элементов спортивных игр. Прием мяча после подачи.		комбинации в спортивных играх. Прием мяча	комбинации из ранее освоенных элементов спортивных игр	ий, мини. тест
16	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.		Правила волейбола, передача мяча	Играть в волейбол по правилам	Текущий, тест
17	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Судейство по волейболу.		Правила проведения соревнований по волейболу	Играть в волейбол по правилам	Диагностический, практическая работа.
18	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.		Освоение техники приема и передач мяча	Осваивать самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Диагностический, практическая работа.
19	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.		Освоение техники приема и передач мяча	Осваивать самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Диагностический, практическая работа.
20	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.		Овладение игрой и развитие психомоторных способностей	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности	Диагностический, практическая работа.
21	Совершенствование координационных способностей.		Овладение быстротой реакций	Использовать игровые упражнения	Диагностический, практическая работа.
22	Совершенствование выносливости.		Развитие выносливости	Определять степень утомления организма	Текущий, тест
23	Прием мяча, отраженного сеткой.		Овладение техникой игровых приемов и действий.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов	Диагностический, практическая работа.
24	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.		Техника нижней прямой подачи	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов	Диагностический, мини. тест
25	Обучение технике прямого нападающего удара.		Техника прямого нападающего удара	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов	Диагностический, практическая работа.
26	Прямой нападающий удар при встречных передачах.		Техника прямого нападающего удара	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов	Диагностический, практическая работа.
27	Совершенствование координационных способностей.		Овладение быстротой реакций	Использовать игровые упражнения	Диагностический, практическая работа.
28	Обучение тактике игры.		Тактика освоенных игровых действий	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий	Диагностический, практическая работа.

29	Совершенствование тактики освоенных игровых действий		Тактика освоенных игровых действий	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий	Диагностический, практическая работа
30	Игра в нападении в зоне 3.		Тактика освоенных игровых действий	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий	Диагностический, практическая работа
31	Игра в защите.		Тактика освоенных игровых действий	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий	Диагностический, практическая работа
32	Совершенствование техники игры в защите.		Техника игры в защите	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий	Диагностический, практическая работа
33	Совершенствование тактики игры в защите.		Тактика освоенных игровых действий	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий	Диагностический, практическая работа
34	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.		Использовать упражнения и игровые задания в самостоятельных занятиях	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой	Диагностический, практическая работа
35	Помощь в судействе.		Организовать занятие самостоятельно	Осуществлять помощь в судействе	Диагностический, мини. тест

4 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1 Обеспеченность программы методическими видами продукции

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «Физическая культура»

для учащихся5-9 классов

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);
К – полный комплект (для каждого ученика);
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);
П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Образовательные программы по предмету	Д
1.2	Учебно-методические пособия и рекомендации	Д
1.3	Журнал «Физическая культура в школе»	Д
2. Печатные пособия		
2.1	Таблицы (в соответствии с программой обучения)	Д
2.2	Схемы (в соответствии с программой обучения)	Д
3.Технические средства обучения (ТСО)		
3.1	Музыкальный центр	Д
3.2	Мегафон	Д
4.Экранно-звуковые пособия		
4.1	Аудиозаписи	Д

5.Учебно-практическое оборудование		
5.1	Бревно гимнастическое	Д
5.2	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.3	Стенка гимнастическая	П
5.4	Скамейка гимнастическая жесткая 4 м, 2 м	П
5.5	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.6	Мячи: набивные 1 кг, мяч малый (теннисный), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф
5.7	Палка гимнастическая	К
5.8	Скакалка детская	К
5.9	Обруч пластиковый детский	К
5.10	Мат гимнастический	П
5.11	Коврики гимнастические	Ф
5.12	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.13	Планка для прыжков в высоту	Д
5.14	Рулетка измерительная	Д
5.15	Мячи волейбольные	К
5.16	Мячи метбольные	Д
5.17	Сетка волейбольная	Д
5.18	Жилетки игровые с номерами	К
5.19	Аптечка	Д
6. Электронные ресурсы		
6.1	http://videouroki.net/filecom.php?fileid=98674098(видеоуроки)http://assiduity.1gb.ru/teorema/voprosi-po-olimpiade-po-fizkulture-5-6-klass.html(олимпиадные задания)	

4.2 Система контролирующих материалов

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов,влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

по основам знаний

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок. Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный. Метод экономичен в проведении. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

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

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

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

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

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

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

Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы.
(Письмо Мин. образования и науки от 30 мая 2012 года N МД-583/19)

2.4.1. Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы "А".

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

По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения

физических упражнений, степени освоения программного материала необходимо оценивать успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

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

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

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

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

2.4.2. Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы "Б".

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

Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности учащихся

5-9 классов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				низкий	средний	высо-кий	низкий	средний	высо-кий
1	Скорость	Бег 30 м, с	13 15	4,7	5,1	5,3	5,6	5,4	5,0
2	Координация	Челночный бег 3×10 м, с	13 15	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	13 15	170	190	215	150	160	180
4	Выносливость	Бег 2 км , м	13 15	10,0	9,4	8,1	12,1	11,4	10,0
5	Гибкость	Наклон вперед из положения	13 15	4	6	11	5	8	15

		стоя, см							
6	Сила	Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине, кол-во раз	13 15	6	8	12	10	12	18

4.3 Перечень примерных тем учебных проектов

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

4.4 Перечень примерных тем учебно-исследовательских работ учащихся

1. Физическая культура в России и других странах.
2. Судейство в спорте.
3. Проблема гиподинамии у подростков.

4.5Средства организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

5.1 Список литературы для учителя

5.1.1 Обязательная литература

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

5.1.2 Дополнительная литература

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

5.2 Список литературы для ученика

5.2.1 Обязательная литература

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

5.2.2 Дополнительная литература

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

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер и дата внесения изменения	Основания для внесения изменения	Описание внесенного изменения	Лицо, вносящее изменения	
			ФИО	Подпись