

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска
«Средняя школа № 28»**

«Рассмотрено» на заседании МО классных руководителей Руководитель МО _____ Н.В.Свирчевская Протокол № 1 от 26 августа 2022 г.	«Согласовано» на заседании НМС Заместитель директора по УВР _____ Л.В.Краснова Протокол № 1 от 30 августа 2022 года	«Утверждаю» Директор школы _____ А.А. Фаизов Приказ № 125-о от 30 августа 2022 г.
---	--	---

Рабочая программа по внеурочной деятельности

По курсу: ВОЛЕЙБОЛ

Класс: 5-9 направление: физкультурно-спортивное _____ на 2022-2023 учебный год

Педагог: Абдряшитов Л.Д., учитель физической культуры высшей квалификационной категории

Срок реализации программы, учебный год 2022-2023

Количество часов по учебному плану: всего 34 часов в год; в неделю 1 час

г.Ульяновск, 2022

Пояснительная записка
к рабочей программе по внеурочной деятельности: ВОЛЕЙБОЛ
для обучающихся 5-9 класса

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Волейбол» для 5-9 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (с изм. и доп., вступ. в силу с 25.07.2022);
- Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 01.07.2021) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию,
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- Приказ Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675.)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;
- Примерная рабочая программа по воспитанию для общеобразовательных организаций, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. (Протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22.)
- Методические рекомендации по формированию функциональной грамотности обучающихся – <http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/>;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Средняя школа №28»»;
- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ульяновска «Средняя школа №28»

- Учебный план МБОУ «Средняя школа №28» на 2022-2023 учебный год;
- Рабочая программа воспитания Средней школы №28

Цель курса: формирование физически развитой личности, укрепления и сохранения здоровья обучающихся через занятия волейболом, развитие и совершенствование технико-тактического мастерства.

Задачи курса:

воспитывать целеустремленность, волевые качества личности;
 приобщить к режиму дня спортсмена;
 формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
 воспитывать дружелюбие, умение взаимодействовать со сверстниками и педагогом.
 закрепить знания техники безопасности на занятиях волейболом;
 углубить знания и общее представление о занятиях спортом, значении его в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;
 совершенствовать функциональную и психологическую подготовку, присущую избранному виду спорта.
 развивать основные психические процессы (память, мышление, концентрация внимания), коммуникативные навыки ;
 развить физические качества такие как: гибкость, координация, ловкость, быстрота, сила, выносливость;
 способствовать повышению функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма.

Место учебного курса в учебном плане школы: учебный курс предназначен для обучающихся 5-9-х классов; рассчитан на 1 час в неделю 34 часа в год в классе.

УМК учебного курса для педагога:

1. Рабочие программы. Физическая культура. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций \ В.И.Ляха, М.Я.Виленского\ . – Москва «Просвещение», 2021г.
2. Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура учебник 5-7
3. Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура учебник 8-9
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – М Просвещение 2018 г. Лях В.И. Примерные программы по учебным планам. Физическая культура Москва Просвещение 2012 г.
5. Внеурочная деятельность учащихся Волейбол. Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 2011
6. «Внеурочная деятельность учащихся Волейбол» авторы: Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.

УМК учебного курса для обучающихся:

1. Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура учебник 8-9
2. Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура учебник 5-7

Форма организации: групповая (лекция, беседа, групповая тренировка) и индивидуальная (самостоятельная отработка специальных навыков и приемов).

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рабочей программы воспитания Средней школы №28. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на физическое, но и на нравственное, социально-развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в рабочей программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание курса «Волейбол» направлено на формирование у обучающихся ценностных установок, в числе которых – созидание, патриотизм и стремление к здоровому образу жизни.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Тема 1. Вводное занятие

Теория: инструктаж по ТБ. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача). Влияние физических упражнений на организм человека. Характеристика волейбола. Значение и место игры в системе физического воспитания.

Практика: отработка практических заданий

Тема 2. Техническая подготовка.

Теория: правило выполнения упражнения, ошибки при выполнении упражнений. Практика: Передачи мяча:

- сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;
- в различных направлениях на месте и после перемещения;
- передачи в парах;
- отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее;
- отбивание мяча с собственного подбрасывания; перемещения, передачи, подачи, нападающие удары, блокирование.

Тема 3.Тактическая подготовка.

Теория : индивидуальные действия занимающихся.

- Практика: индивидуальные (выбор места для выполнения нижней подачи;
- выбор места для второй передачи и зоне) в защите и нападении.

Тема 4.Общая физическая подготовка.

Теория : правило выполнения упражнений, самостраховка.

Практика: упражнения для развития скорости (гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног

и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

Тема 5. Специальная физическая подготовка.

Теория: правило выполнения упражнений, самостраховка.

Практика: прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера, игры и эстафеты с препятствиями.

Тема 6. Соревнования и судейство.

Теория: правила игры в волейбол, терминология.

Практика: мини-игра, соревнования различного уровня, судейство во время игры.

Тема 7. Контрольные испытания.

Практика: по общей физической и специальной подготовке. Товарищеские встречи команд, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований. Участие в соревнованиях по баскетболу в зачет городской спартакиады школьников, участие в спартакиаде Ленинского района.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты прописаны в соответствии с Рабочей программой воспитания МБОУ г. Ульяновска «Средняя школа № 28».

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне основного общего образования.

Гражданское воспитание

Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.

Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.

Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам.

Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.

Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.

Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности, в том числе гуманитарной.

Патриотическое воспитание

Сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру.

Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.

Проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России.

Знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности.

Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.

Духовно-нравственное воспитание

Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности).

Выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков.

Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.

Сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.

Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей.

Проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.

Эстетическое воспитание

Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве.

Проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание их влияния на поведение людей.

Сознающий роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

Ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.

Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).

Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.

Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.

Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

Трудовое воспитание

Уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей.

Проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний.

Сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе.

Участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, общеобразовательной организации, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность.

Выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных.

Понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества.

Сознающий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.

Выражающий активное неприятие действий, приносящих вред природе.

Ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

Участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.

Экологическое воспитание

Понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества.

Сознающий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.

Выражающий активное неприятие действий, приносящих вред природе.

Ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

Участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.

Ценности научного познания

Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений.

Ориентированный в деятельности на систему научных представлений о закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой.

Развивающий навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде).

Метапредметные результаты

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

2) базовые исследовательские действия:

умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

3) работа с информацией:

выбирать источник получения информации;

согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

– уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;

–2) совместная деятельность:

организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

ответственно выполнять свою часть работы;

оценивать свой вклад в общий результат;

выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;

выстраивать последовательность выбранных действий;

умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку

2) самоконтроль:

устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;

корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Предметные результаты:

Сформировано представление:

об особенностях зарождения, истории волейбола;

о физических качествах и правилах их тестирования;

об упражнениях по физической подготовке в соответствии с возрастом;

о тактико-технических приемах волейбола;

основах личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

об основах судейства игры в волейбол

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения		Формы проведения занятий	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	по плану	фактически			
1	Вводное занятие: инструктаж по ТБ. Гигиена одежды, обуви при занятиях волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача)	1		1	1 неделя		игра	Опрос учащихся. Тестирование. Контрольные тесты и упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/consp/43531/
2	Отработка практических заданий. Техническая подготовка: правило выполнения упражнения	1		1	2 неделя		игра	Опрос, выполнения нормативных упражнений, игра	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/osobiennosti_tiekhnichieskoi_taktichieskoi_podgotovki_v_volieibolie
3	Передача мяча сверху двумя руками с собственного подбрасывания. Передача мяча сверху двумя руками, с набрасыванием партнера	1		1	3 неделя		соревнования	Контрольные упражнения по баскетболу	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/consp/192373/
4	Передача мяча в различных направлениях на месте.	1		1	4 неделя		турнир	Выполнения нормативных упражнений, игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/consp/192373/
5	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее	1	0,5	0,5	5 неделя			Опрос учащихся. Тестирование. Контрольные тесты и	

								упражнения.	
6	Отбивание мяча с собственного подбрасывания	1		1	6 неделя		соревнования	Материалы по тактической подготовке баскетболиста.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/consp/196101/
7	Передачи в парах. Перемещения. Подачи.	1	1		7 неделя		игра	Опрос учащихся. Тестирование. Контрольные тесты и упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/
8	Нападающие удары. Блокирование.	1		1	8 неделя		игра	Опрос, выполнения нормативных упражнений, игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/consp/43698/
9	Тактическая подготовка: индивидуальные действия занимающихся.	1		1	9 неделя		соревнования	Материалы по тактической подготовке баскетболиста.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/consp/196101/
10	Индивидуальный выбор места для выполнения нижней подачи.	1		1	10 неделя		турнир	Выполнения нормативных упражнений, игры	
11	Индивидуальный выбор места для для второй передачи и зоне.	1		1	11 неделя		игра	Опрос, выполнения нормативных упражнений, игра	
12	Индивидуальные действия в нападении, в защите.	1		1	12 неделя		игра	Выполнения нормативных упражнений, игры	
13	Общая физическая подготовка: правила выполнения упражнений,	1		1	13 неделя		соревнования	Материалы по тактической	https://multiur.ok.ru/files/dokl

	самоостороховка.							подготовке баскетболиста.	ad-primenenie-strakhovki-i-samostrakhovki-na-z.html
14	Упражнения для развития скорости: комбинированный бег со сменой скорости и направлений.	1		1	14 неделя		турнир	Выполнения нормативных упражнений, игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/consp/169061/
15	Упражнения для развития скорости: кроссовый бег	1		1	15 неделя		игра	Материалы по тактической подготовке баскетболиста.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/consp/171004/
16	Прыжковые упражнения: прыжки с места и с разбега с доставанием предметов	1		1	16 неделя		игра	Выполнения нормативных упражнений, игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/consp/195096/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/main/290666/
17	Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и ног.	1		1	17 неделя		соревнования	Выполнения нормативных упражнений, игры	https://infourok.ru/silovaya-trenirovka-trenirovka-s-otyagosheniem-4148389.html
18	Гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Гимнастические упражнения: упражнения для мышц ног и таза.	1		1	18 неделя		турнир	Опрос, выполнения нормативных упражнений, игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/consp/226287/
19	Упражнения с	1	0,5	0,5	19 неделя		игра	Опрос	https://infourok.ru/

	предметами: со скакалками и мячами, на гимнастических снарядах.							учащихся. Тестирование. Контрольные тесты и упражнения.	k.ru/primernie-uprazhneniya-i-kompleksi-oru-s-predmetami-515783.html
20	Акробатические упражнения: перекаты, стойки, кувырки.	1		1	20 неделя		игра	Выполнения нормативных упражнений, игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/consp/314237/
21	Спортивные игры: баскетбол, футбол.	1		1	21 неделя		соревнования	Выполнения нормативных упражнений, игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/consp/195823/
22	Эстафеты.	1		1	22 неделя		турнир	Опрос, выполнения нормативных упражнений, игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/main/262676/
23	Специальная физическая подготовка: правило выполнения упражнений, самостраховка.	1		1	23 неделя		игра	Выполнения нормативных упражнений, игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/consp/196976/
24	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.	1	0,5	0,5	24 неделя		игра	Опрос учащихся. Тестирование. Контрольные тесты и упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1324/
25	Прыжковые упражнения: имитация блокирования.	1	0,5	0,5	25 неделя		соревнования	Опрос учащихся. Контрольные тесты и упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1324/

[illegible]

Учебно – методическое обеспечение

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Регламент проведения волейбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по технике безопасности.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях, г. Москва., Просвещение 2018г

Физическая культура. 8-9 классы. В. И. Лях, г. Москва., Просвещение 2018г

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Оценочные и методические материалы

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

1. Начальный контроль

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

2. Промежуточный контроль

Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы. Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: зачет.

3. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

Форма: зачет

Физическая подготовка.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

№ п/п	Тесты	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Подтягивание на перекладине (количество раз)	8 и выше	6 - 7	3 - 5	1 - 2	0
2	Отжимание от пола (количество раз)	35 и выше	32 - 34	29 - 31	23 - 28	22 и ниже
3	Бег 30 м/сек.	5,0 и выше	5,05- 5,25	5,3 – 5,6	5,7 - 5,9	6.0 и хуже
4	Бег 1000 м/мин.	4.05 и выше	4.06 - 4.20	4.21 - 4.35	4.36 - 4.50	4.51 и хуже
5	Поднимание туловища (количество раз)	44 и выше	41 - 43	38 - 40	34 - 39	33 и хуже

предварительный контроль -8б

промежуточный контроль -12б

итоговый контроль 16б

техническая подготовка.

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

Система диагностики- тестирование физических и технических качеств.

Нормативы тактико-технической подготовки обучения

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8

2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе?
2. Основные средства закаливания организма?
3. Основные правила режима дня?
4. Что относится к личной гигиене?
5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
6. Сколько таймов в одном матче?
7. Какие бывают броски?
8. Какими бывают передачи?
9. В каком году образовался воейбол?
10. Сколько длится матч?
1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?

2. Признаки переутомления?
3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
4. Спортивная одежда волейболиста?
5. Основные правила в волейболе?
6. Что такое стандартное положение?
1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
3. Первая помощь при вывихе?
4. Из чего состоит волейбольный матч?
5. Какие дополнительные правила используются в игре?
6. От чего зависит выбор тактики в игре?
7. Заслуги наших сборных по баскетболу на Олимпийских играх.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)
2. <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5
3. http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам
4. <http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
5. <http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования
6. <https://multiurok.ru/> Сайт для учителей
7. <http://fizkultura-na5.ru/> **Сайт учителей физкультуры** "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
8. <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»

Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками, гимнастическими скамейками, а также наличие волейбольных мячей для каждого учащегося, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, баскетбольных мячей.

Лист коррекции выполнения рабочей программы

[illegible]

