

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ПОС. МИЗУР  
АЛАГИРСКОГО РАЙОНА

---



Тверждаю

Директор ООШ пос. Мизур

О.Н. Калоева

20 23 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Волейбол»**

Направленность – спортивная  
Уровень программы – базовый  
Срок реализации 3 года  
Возраст детей 13 – 17 лет

Составитель: Икаев Ростислав Иванович,  
педагог дополнительного образования

---

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Пояснительная записка	2
2	Учебный план	7
3	Учебно-тематический план	7
4	Методическое обеспечение программы	10
5	Критерии и нормативы оценки знаний и умений учащихся	11
6	Перечень примерных тем проектных и исследовательских работ	12
7	Список литературы	13
8	Приложения	14

### І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 общеобразовательной школы. 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, видеоматериалов.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 5-9 кл. 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 начальных 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.

Содержание курса основано 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 Российской Федерации».

### **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 муниципального 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 формировании 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

### **Паспорт рабочей программы**

Наименование программы	Рабочая программа по физической культуре
Годовой объем рабочей программы	70 часов
Количество учебных часов в неделю по учебному плану	2 часа
Примерная (авторская) программа	Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы.

(название, автор и год издания), на основе которой разработана рабочая программа	Предметная линия учебников М. Я. Виленского , В.И. Ляха 5-6 классы – М.: Просвещение, 2013 г.
Используемый учебно-методический комплект	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виленский М.Я. Физическая культура 5-6 классы учебник для общеобразовательных учреждений М: «Просвещение» 2012.-239 с.</li> <li>2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-6 классы – М.: ВАКО, 2012. – 397 с.</li> <li>3. Программа курса. Физическая культура. 5-6 классы Андрюхина Т, Гурьев С 2013 г. 64 с.</li> </ol>
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	<p>-содействовать гармоническому физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;</p> <p>-учить соблюдению правил техники безопасности во время занятий, оказанию первой помощи при травмах;</p> <p>-воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;</p> <p>-вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения или капитана команды;</p> <p>-формировать адекватную оценку собственных физических возможностей.</p> <p>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.</p>
Прогнозируемые результаты (предметные, метапредметные, личностные)	<p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;</li> <li>-проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>-оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> </ul>

-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

	<p>время занятий по развитию физических качеств;</p> <p>-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>-объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;</p> <p>-подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>-нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;</p> <p>-выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>-выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.</p>
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.
Система текущего контроля уровня достижения образовательных результатов	<p>Система оценки знаний и умений осуществляется на основе «Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации учащихся»</p> <p><b>Виды контроля:</b> Стартовый, текущий, диагностический, констатирующий, итоговый.</p> <p><b>Формы контроля:</b> Тест, зачёт, мини-зачёт, практическая, самостоятельная работа, ответы на вопросы, контрольные упражнения (КУ).</p>

### Место программы в учебном плане

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся. Рассчитана на 560 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериалов, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Периодичность – два раза в неделю по одному учебному часу ограниченному временем (45 мин).

### II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов (тем)	Кол-во часов	в том числе				Резервные часы
			Изучение материала	Практическая часть	Повторение	Контроль	
1	Основы знаний о физической культуре	<b>В процессе занятий</b>					
2	Волейбол	70	18	26	16	8	2
<b>Итого:</b>		<b>70</b>	<b>18</b>	<b>26</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>2</b>

### III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

<b>Волейбол</b>	
<b>Кол-во часов</b>	<b>70 часов</b>
Цель и задачи изучения темы	<p><b>Цель:</b> способствовать всестороннему физическому развитию;</p> <p>- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <p>- Укрепление здоровья.</p> <p>Совершенствование физического развития</p>
Требования к результатам освоения программы	<p><b>Личностные результаты:</b> 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</p> <p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <p>- <b>познавательные:</b> 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.</p> <p>- <b>коммуникативные:</b> 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.</p> <p>- <b>регулятивные:</b> 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.</p> <p><b>Предметные результаты:</b></p> <p>правила техники безопасности на уроках волейбола; влияние упражнений на укрепление здоровья;</p>

#### Тематическое планирование

№ урока в теме, дата проведения	Наименование темы урока, включая тематический учет уровня освоения программы	Технико-тактическое действие	Основные виды учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Виды и формы контроля
1-2	1. Инструктаж по технике безопасности (Приложение 1) 2. Обучение основной стойке волейболиста.	Перемещение	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.	Диагностический.
3-4	Обучение остановке двойным шагом после перемещения вперед и назад.	Перемещение	Иметь представление о правилах игры в волейбол; Выполнять различные стойки.	Диагностический практическая работа.
5-6	Обучение перемещению	Перемещение	Выполнять	Диагностический



	приставными шагами.		перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.	й практическая работа.
7-8	Обучение остановке после скрестного шага и перемещения в сторону.	Перемещение	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.	Диагностический практическая работа.
9-10	Обучение остановке скачком после бега лицом вперед.	Перемещение	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.	Диагностический практическая работа.
11-12	Обучение сочетанию способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Перемещение	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.	Диагностический практическая работа.
13-14	Контрольные испытания физической подготовленности (Приложение 2)	Тестирование	Выполнять тесты	Входное тестирование
15-16	Обучение передаче сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	Передачи мяча	Демонстрировать технику передачи мяча	Диагностический практическая работа.
17-18	Обучение нижней прямой подаче.	Подачи мяча	Осваивать и выполнять технику нижней прямой подачи	Диагностический практическая работа.
19-20	Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении) на месте.	Техника передачи мяча	Уметь правильно располагать пальцы рук на мяче	Диагностический практическая работа.
21-22	Передачи мяча после подбрасывания.	Техника передачи мяча	Уметь правильно выходить под мяч	Диагностический практическая работа.
23-24	Передачи мяча после подбрасывания.	Техника передачи мяча	Уметь правильно передавать мяч	Диагностический практическая работа.
25-26	Передачи мяча в парах после набрасывания партнером.	Техника передачи мяча	Уметь правильно передавать мяч	Диагностический практическая работа.
27-28	Передачи мяча в парах после набрасывания партнером.	Техника передачи мяча	Уметь правильно передавать мяч	Диагностический практическая работа.
29-30	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Мяч в воздухе».	Развитие ловкости, внимательность	Умение играть в команде	Диагностический практическая работа.
31-32	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Вызов номеров».	Развитие ловкости, внимательность	Умение играть в команде	Диагностический практическая работа.
33-34	Обучение нижней боковой подаче. Подачи в парах.	Техника подачи мяча	Уметь подавать мяч снизу	Диагностический практическая работа.

				работа.
35-36	Подачи мяча через сетку по зонам 1-2, 3-6 и 5-4	Техника подачи мяча	Уметь подавать мяч снизу на точность.	Диагностический и практическая работа.
37-38	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	Техника приема мяча	Уметь принимать мяч снизу	Диагностический и практическая работа.
39-40	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	Техника приема мяча	Уметь принимать мяч снизу	Диагностический и практическая работа.
41-42	Обучение приему мяча после отскока от пола.	Техника приема мяча	Уметь принимать мяч снизу	Диагностический и практическая работа.
43-44	Обучение приему мяча после набрасывания через сетку.	Техника приема мяча	Уметь принимать мяч снизу	Диагностический и практическая работа.
45-46	Обучение отбиванию мяча кулаком в прыжке в непосредственной близости от сетки.	Техника нападения	Уметь отбивать мяч стоя на полу	Диагностический и практическая работа.
47-48	Обучение отбиванию мяча кулаком в прыжке в непосредственной близости от сетки.	Техника нападения	Уметь отбивать мяч в прыжке с места с собственного подбрасывания	Диагностический и практическая работа.
49-50	Обучение отбиванию мяча кулаком в прыжке в непосредственной близости от сетки.	Техника нападения	Уметь отбивать мяч в прыжке после набрасывания учителя	Диагностический и практическая работа.

51-52	Индивидуальные тактические действия в нападении.	Тактика игры в нападении	Уметь выбирать место для нижней подачи в зоне подачи.	Диагностический и практическая работа.
53-54	Индивидуальные тактические действия в нападении.	Тактика игры в нападении	Уметь выбирать место в зоне 3 для выполнения второй передачи.	Диагностический и практическая работа.
55-56	Индивидуальные тактические действия в защите.	Тактика игры в защите	Уметь выбирать место в зонах 1, 6, 5, 4 и 2 для приема подачи.	Диагностический и практическая работа.
57-58	Воспитание координационных способностей.	Физические способности	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический и практическая работа.
59-60	Воспитание выносливости.	Физические качества	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический и практическая работа.
61-62	Воспитание гибкости.	Физические качества	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический и практическая работа.
63-64	Прием мяча снизу над собой.	Техника приема мяча	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический и практическая работа.
65-66	Чередование нижней прямой и	Техника приема	Выявлять возможные	Диагностический

	нижней боковой подач.	мяча	ошибки и недочеты	й практическая работа.
67-68	Контрольные испытания по физической подготовленности (Приложение 3)	Тесты по физической подготовленности	Выполнять тесты	Итоговое тестирование
69-70	Контрольные испытания по технической подготовленности (Приложение 4)	Тесты по технической подготовленности	Выполнять тесты	Итоговое тестирование

#### IV. КРТЕРИИ И НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по разделу «Волейбол». 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 недостаточно легко 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.

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ПРИМЕРНЫХ ТЕМ ПРОЕКТНЫХ РАБОТ**

### **5.1**

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.

### **5.2 Перечень примерных тем учебно-исследовательских работ учащихся**

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

## VI. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1.

#### **Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях волейболом**

##### **I. Общие требования безопасности.**

Для занятий волейболом спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

##### **К занятиям допускаются учащиеся:**

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

##### **Учащийся должен:**

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

##### **II. Требования безопасности перед началом занятий. Учащийся должен:**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- под наблюдением учителя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

**III. Требования безопасности во время занятий.** При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;

- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Учащийся должен:**

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий. Учащийся должен:**

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

#### **VI. Требования безопасности при обучении техническим приемам игры в волейбол**

##### **Передача**

##### **Учащийся должен:**

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнёра кончиками пальцев, образующими «сердечко»;
- при приёме следить за полётом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч – двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать её руками, не толкать друг друга на сетку.

##### **Подача, нападающий удар**

##### **Учащийся должен:**

- убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнёра;
- выполнять удар по мячу напряжённой ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

##### **Во время игры учащийся должен:**

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и учитель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой. При подаче нельзя наступать на линию, а при приёме мяча – задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

##### **Во время игры нельзя:**

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а, проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперёд, наклонив туловище и голову.

## Приложение 2

### Нормативы входных испытаний по физической подготовленности

Физические качества	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
		Мальчики			девочки		
		удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта, сек.	Не более 6,3	5,7	5,4	Не более 6,4	5,7 - 5,8	5,6
Координация	Челночный бег 4х9 метров, сек.	Не более 11,7	10,9	10,4	Не более 11,9	11,1	10,7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	Не менее 135	165	170	Не менее 125	145	150
	Прыжок вверх с места, см.	30	35	40	25	30	35
	Метание набивного мяча 1 кг., сидя, метры	Не менее 3,0	3,5	4,0	Не менее 2,5	3,0	3,5
Скоростная выносливость	Челночный бег 92 метра «ёлочка», сек.	Не более 31,0	30,5	30,0	Не более 32,0	31,0	30,5

**Нормативы итоговых контрольных испытаний по физической подготовленности**

Физические качества	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
		Мальчики			девочки		
		удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта, сек.	Не более 6,0	5,3	5,2	Не более 6,2	5,5	5,4
Координация	Челночный бег 4х9 метров, сек.	Не более 11,5	10,7	10,2	Не более 11,7	10,7	10,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	Не менее 145	175	180	Не менее 135	155	160
	Прыжок вверх с места, см.	35	40	45	30	35	40
	Метание набивного мяча 1 кг., сидя, метры	Не менее 3,5	4,0	4,5	Не менее 3,0	4,0	4,5
Скоростная выносливость	Челночный бег 92 метра «ёлочка», сек.	Не более 30,5	30,0	29,5	Не более 31,5	30,5	30,0



**Нормативы контрольных испытаний по технической подготовленности  
Волейбол.**

Упражнение	<b>«отлично»</b>	<b>«хорошо»</b>	<b>«удовл.»</b>
<b>Нижняя боковая подача</b> (5 попыток) Подача без ошибки в пределы площадки.	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Отбивание мяча кулаком в прыжке в непосредственной близости от сетки.</b> (3 попытки правой рукой и 3 попытки левой рукой. Набрасывание мяча учителем)	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
<b>Передача снизу двумя руками над собой.</b> (передачи выполняются не ниже 2 метров)	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>