

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
НОВОСИБИРСКА «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8»

ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Рабочая программа
учебного курса
«Спортивные игры. Волейбол»
для основного общего образования
5-8 классы

Составитель (и):
Маневская Е. Н., учитель физической
культуры

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе нормативных и информационно-методических документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации»: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
2. Концепция духовно-нравственного воспитания;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования
4. Федеральная образовательная программа основного общего образования
5. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ № 8.
6. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях;

Общая характеристика учебного предмета, курса

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и 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 приобретёнными навыками.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности «Юный волейболист» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Взаимосвязь с программой воспитания

Взаимосвязь с программой воспитания. Программа разработана с учетом рекомендаций программы воспитания, учитывает психолого-педагогические особенности данных возрастных категорий. Это позволяет на практике соединить обучающую и

воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы, нашедших свое отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в возможности комплектования разновозрастных групп для организации профориентационной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в примерной программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчеркивается примерной программой воспитания.

Место учебного предмета в учебном плане:

Курс рассчитан на 34 часов, из расчета 1 час в неделю – 5 класс; из расчета 1 час в неделю – 6 класс; на 34 часов, из расчета 1 час в неделю – 7 класс. из расчета 1 час в неделю – 8 класс;

Цель: мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Задачи:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей.
6. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

5 класс

Тема 1. Стойка волейболиста. (4 часа). Знакомство с правилами судейства, видами стоек и перемещением в стойке.

Тема 2. Верхняя передача мяча. (7 часов). Знакомятся с техникой верхней передачи мяча. Отрабатывают навыки передачи мяча.

Тема 3. Нижняя передача мяча (7 часов). Знакомятся с техникой нижней передачи мяча. Отрабатывают навыки передачи мяча.

Тема 4. Подача мяча (5 часов). Знакомство с видами подач. Отработка подачи мяча.

Тема 5. Нападающий удар (4 часа). Знакомство с техникой нападающего удара. Отработка техники.

Тема 6. Командные действия (7 часов). Знакомство с приемами работы в команде (расстановка, перестроение, командные действия во время игры).

6 класс

Тема 1. Стойка волейболиста. (4 часа). Знакомство с правилами судейства, видами стоек и перемещением в стойке.

Тема 2. Верхняя передача мяча. (7 часов). Знакомятся с техникой верхней передачи мяча. Отрабатывают навыки передачи мяча.

Тема 3. Нижняя передача мяча (7 часов). Знакомятся с техникой нижней передачи мяча. Отрабатывают навыки передачи мяча.

Тема 4. Подача мяча (5 часов). Знакомство с видами подач. Отработка подачи мяча.

Тема 5. Нападающий удар (4 часа). Знакомство с техникой нападающего удара. Отработка техники.

Тема 6. Командные действия (7 часов). Знакомство с приемами работы в команде (расстановка, перестроение, командные действия во время игры).

7 класс

Тема 1. Индивидуальная техника действий игрока. (8 часов). Закрепляют индивидуальные действия. Отрабатывают технику выполнения перемещений, передач, нападающего удара.

Тема 2. Техника верхней передачи. (6 часов). Закрепляют технику верхней передачи мяча. Отрабатывают верхнюю передачу мяча из различных исходных положений.

Тема 3. Техника нижней передачи. (6 часов). Закрепляют технику нижней передачи мяча. Отрабатывают нижнюю передачу мяча из различных исходных положений.

Тема 4. Верхняя прямая подача. (5 часов). Закрепляют технику верхней прямой подачи. Отрабатывают верхнюю прямую подачу.

Тема 5. Приём мяча с подачи. (3 часа). Закрепляют стойку при приёме подач. Отрабатывают приём мяча, выход при приёме мяча.

Тема 6. Командные действия. (6 часов). Закрепляют технику и тактику в учебно-тренировочных играх. Отрабатывают страховку в игровых ситуациях.

8 класс

Тема 1. Индивидуальная техника действий игрока. (8 часов). Закрепляют индивидуальные действия. Отрабатывают технику выполнения перемещений, передач, нападающего удара.

Тема 2. Техника верхней передачи. (6 часов). Закрепляют технику верхней передачи мяча. Отрабатывают верхнюю передачу мяча из различных исходных положений.

Тема 3. Техника нижней передачи. (6 часов). Закрепляют технику нижней передачи мяча. Отрабатывают нижнюю передачу мяча из различных исходных положений.

Тема 4. Верхняя прямая подача. (5 часов). Закрепляют технику верхней прямой подачи. Отрабатывают верхнюю прямую подачу.

Тема 5. Приём мяча с подачи. (3 часа). Закрепляют стойку при приёме подач. Отрабатывают приём мяча, выход при приёме мяча.

Тема 6. Командные действия. (6 часов). Закрепляют технику и тактику в учебно-тренировочных играх. Отрабатывают страховку в игровых ситуациях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

На уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и

нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

Знать правила судейства, виды стоек, виды передач, подач, расстановку, выполнять приём и передачу мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

Знать правила судейства, расстановку, виды стоек, уметь перемещаться в стойках волейболиста, выполнять верхнюю и нижнюю передачу мяча над собой, выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх;

Выполнять приёмы и передачи мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использовать разученные технические действия в условиях игровой деятельности

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года.

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности;

Выполнять верхнюю передачу мяча из различных исходных положений.

Выполнять нижнюю передачу мяча из различных исходных положений.

Выполнять передачу мяча за голову на своей площадке и через сетку, использовать разученные технические действия в условиях игровой деятельности

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр;

выполнять прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности;

Выполнять прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использовать разученные технические и тактические действия в условиях игровой деятельности

Примерные требований к двигательной подготовленности учащихся 5 класс

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,6	6,1	задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,8	6,2	задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	10,8	11,5		11,0	11,5	
Челночный бег 3×10 с, с	8,9	9,5		9,4	10,1	
Шестиминутный бег, м	1200	1100		1025	825	
Бег 1000 м, мин, с	6,00	7,00		7,00	8,00	
Бег 2000 м	—	б/в		—	б/в	
Прыжок в дл. с места, см	150	140		140	130	
Прыжок в дл. с разбега, см	320	280		280	240	
Прыжок в высоту. с разбега, см	100	85		95	75	
Метание мяча 150 г, м	34	25		20	14	
Лазанье по канату, см	280	220		250	170	

Подтягивание в висе, раз	4	2		—	—	
Подтягивание из виса лёжа, раз	—	—		14	8	
Бег на лыжах 1 км, мин, с	6,50	7,20		7,15	8,50	
Бег на лыжах 2 км	—	б/в		—	б/в	
Кросс 1500 м, мин, с	9,10	9,45		9,20	10,10	
Кросс 2000 м	—	б/в		—	б/в	

**Примерные требований к двигательной подготовленности учащихся
6 класс**

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,4	5,9	задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,6	6,1	задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	10,1	11,0		10,5	11,0	
Челночный бег 3х10 с, с	8,7	9,3		9,2	9,9	
Шестиминутный бег, м	1250	1075		1075	875	
Бег 1500 м, мин, с	7,30	8,00		8,00	8,30	
Бег 2000 м	—	б/в		—	б/в	
Прыжок в дл. с места, см	165	150		150	140	
Прыжок в дл. с разбега, см	350	300		300	255	
Прыжок в высоту. с разбега, см	110	95		100	85	
Метание мяча 150 г, м	36	28		23	17	
Лазанье по канату, см	320	260		280	200	
Подтягивание в висе, раз	5	3		—	—	
Подтягивание из виса лёжа, раз	—	—		16	10	
Бег на лыжах 2 км, мин, с	14,15	14,45		14,45	15,15	
Бег на лыжах 2 км	—	б/в		—	б/в	
Кросс 1500 м, мин, с	8,15	8,45		8,40	9,20	
Кросс 2000 м	—	б/в		—	б/в	

**Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся
7 класс**

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,3	5,8	задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,5	6,0	задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	9,6	10,5		10,3	10,8	
Челночный бег 3x10 с, с	8,5	9,1		9,1	9,7	
Шестиминутный бег, м	1300	1100		1100	920	
Бег 1500 м, мин, с	7,00	7,45		7,30	8,15	
Бег 2000 м	—	б/в		—	б/в	
Прыжок в дл. с места, см	180	160		160	150	
Прыжок в дл. с разбега, см	370	320		330	265	
Прыжок в высоту. с разбега, см	115	100		105	90	
Метание мяча 150 г, м	39	31		24	18	
Лазанье по канату, см	370	280		300	220	
Подтягивание в висе, раз	7	4		—	—	
Подтягивание из виса лёжа, раз	—	—		18	12	
Бег на лыжах 2 км, мин, с	13,30	14,15		14,15	14,45	
Бег на лыжах 3 км	—	б/в		—	б/в	
Кросс 2000 м, мин, с	13,30	14,30		14,30	15,30	

**Примерные требований к двигательной подготовленности учащихся
8 класс**

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,2	5,6	задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,4	5,9	задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	9,2	10,1		10,0	10,5	
Челночный бег 3x10 с, с	8,2	8,8		9,0	9,6	
Шестиминутный бег, м	1350	1150		1150	970	
Бег 2000 м, мин, с	10,00	10,40		11,00	12,40	
Бег 2500 м	—	б/в		—	б/в	

Прыжок в дл. с места, см	200	170		165	150	
Прыжок в дл. с разбега, см	390	340		340	270	
Прыжок в высоту с разбега, см	120	105		105	90	
Метание мяча 150 г, м	42	32		25	19	
Лазанье по канату, см	400	300		—	—	
Лазанье по канату на скорость, 3 м, с	10	14		—	—	
Подтягивание в висе, раз	8	5		—	—	
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, раз	—	—		15	10	
Бег на лыжах 3 км, мин, с	18,30	19,40		20,30	22,00	
Бег на лыжах 4 км	—	б/в		—	б/в	
Кросс 2000 м, мин, с	—	—		13,00	14,00	
Кросс 3000 м, мин, с	17,00	18,00		—	б/в	
Кросс 4000 м	—	б/в		—	б/в	

**Тематическое планирование,
в том числе с учетом рабочей программы воспитания
5 класс**

№ занятия	Форма занятия	Тема занятия	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Тема 1. Стойка волейболиста (4 часа).				
1	Фронтальный.	Инструктаж Т.Б. Правила игры. Стойка волейболиста.	<i>Организовывать учебную деятельность с учётом культурных традиций, возрастных и индивидуальных особенностей детей; Формировать у обучающихся культуру</i>	Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Фронтальный.	Комплекс УГГ. Низкая стойка. Высокая стойка.		

3	Фронтальный.	ВФСК «ГТО». Перемещения в стойке.	здорового и безопасного образа жизни;	
4	Фронтальный. Индивидуальный.	Закрепление стойки волейболиста в игре.		
Тема 2. Верхняя передача мяча (7 часов).				
1	Фронтальный.	Имитация верхней передачи мяча.	<i>Строить воспитательную деятельность с учётом культурных различий детей, половых возрастных и индивидуальных особенностей;</i> <i>Создавать условия для ответственного отношения обучающихся к своим поступкам, действиям;</i> <i>Управлять учебными группами с целью вовлечения учащихся в процесс обучения и воспитания</i>	Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Фронтальный.	Верхняя передача над собой.		
3	Фронтальный.	Закрепление верхней передачи над собой.		
4	Фронтальный. Индивидуальный.	Верхняя передача после перемещения.		
5	Групповой	Верхняя передача мяча в парах.		
6	Фронтальный. Групповой.	Верхняя передача мяча через сетку.		
7	Фронтальный. Групповой.	Закрепление верхней передачи мяча.		
Тема 3. Нижняя передача мяча (7 часов).				
1	Фронтальный.	Имитация нижней передачи мяча.	<i>Выказывать свой интерес к увлечениям, мечтам, планам, проблемам детей в рамках изучаемого предмета.</i> <i>Активизировать познавательную деятельность детей.</i> <i>Разряжать напряжённую обстановку в классе; привлекать внимание учащихся к обсуждаемой на уроке информации.</i>	Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Фронтальный.	Нижняя передача мяча над собой.		
3	Фронтальный. Групповой.	Закрепление нижней передачи мяча в парах.		
4	Фронтальный. Индивидуальный.	Нижняя передача мяча после перемещения.		
5	Фронтальный. Групповой.	Нижняя передача мяча в парах.		
6	Фронтальный. Групповой.	Нижняя передача мяча через сетку.		
7	Фронтальный. Групповой.	Закрепление нижней передачи мяча.		
Тема 4. Подача мяча (5 часов).				
1	Фронтальный. Индивидуальный.	Нижняя подача.	<i>Строить воспитательную деятельность с учётом культурных различий детей, половых возрастных и индивидуальных особенностей;</i> <i>Создавать условия для ответственного отношения обучающихся к своим поступкам, действиям;</i> <i>Управлять учебными группами с целью вовлечения учащихся в процесс обучения и</i>	Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Фронтальный. Индивидуальный.	Наброс мяча при нижней подаче.		
3	Фронтальный. Индивидуальный.	Удар по мячу во время нижней подачи.		
4	Фронтальный. Индивидуальный.	Закрепление навыка подачи.		
5	Фронтальный. Индивидуальный.	Совершенствование подачи мяча.		

			воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность.	
Тема 5. Нападающий удар (4 часа).				
1	Фронтальный. Индивидуальный.	Имитация нападающего удара с места.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Создавать условия для ответственного отношения обучающихся к своим поступкам.	Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Фронтальный. Групповой.	Имитация нападающего удара с разбега.		
3	Фронтальный. Индивидуальный.	Закрепление техники нападающего удара.		
4	Фронтальный. Индивидуальный.	Совершенствование техники нападающего удара.		
Тема 6. Командные действия (7 часов).				
1	Фронтальный.	Расстановка игроков по зонам.	Управлять учебными группами с целью вовлечения учащихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность. Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной или неблагоприятной ситуации. Помогать детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.	Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Фронтальный.	Переход игроков во время игры.		
3	Фронтальный.	Расстановка при подаче.		
4	Фронтальный.	Действия игроков при атаке соперника.		
5	Фронтальный.	Действия игроков при приёме подачи.		
6	Фронтальный.	Действия игроков при своей подаче.		
7	Фронтальный.	Действия игроков при своей атаке.		

**Тематическое планирование,
в том числе с учетом рабочей программы воспитания
6 класс**

№ занятия	Форма занятия	Тема занятия	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Тема 1. Стойка волейболиста (4 часа).				
1	Фронтальный.	Инструктаж Т.Б. Правила судейства. Высокая стойка.	Организовывать учебную деятельность с учётом культурных традиций, возрастных и индивидуальных особенностей детей;	Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Фронтальный.	Комплекс УГГ. Низкая стойка.		

3	Фронтальный.	ВФСК «ГТО». Перемещения в стойке.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;	
4	Фронтальный. Индивидуальный.	Закрепление стойки волейболиста в игре.		
Тема 2. Верхняя передача мяча (7 часов).				
1	Фронтальный.	Имитация верхней передачи мяча.	Строить воспитательную деятельность с учётом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей; Создавать условия для ответственного отношения обучающихся к своим поступкам, действиям; Управлять учебными группами с целью вовлечения учащихся в процесс обучения и воспитания	Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Фронтальный.	Верхняя передача над собой.		
3	Фронтальный.	Верхняя передача в парах.		
4	Фронтальный. Индивидуальный.	Верхняя передача после перемещения.		
5	Групповой	Верхняя передача мяча в тройках.		
6	Фронтальный. Групповой.	Верхняя передача мяча через сетку.		
7	Фронтальный. Групповой.	Закрепление верхней передачи мяча.		
Тема 3. Нижняя передача мяча (7 часов).				
1	Фронтальный.	Имитация нижней передачи мяча.	Выказывать свой интерес к увлечениям, мечтам, планам, проблемам детей в рамках изучаемого предмета. Активизировать познавательную деятельность детей. Разряжать напряжённую обстановку в классе; привлекать внимание учащихся к обсуждаемой на уроке информации.	Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Фронтальный.	Нижняя передача мяча над собой.		
3	Фронтальный. Групповой.	Нижняя передача мяча в парах.		
4	Фронтальный. Индивидуальный.	Нижняя передача мяча после перемещения.		
5	Фронтальный. Групповой.	Нижняя передача мяча в тройках.		
6	Фронтальный. Групповой.	Нижняя передача мяча через сетку.		
7	Фронтальный. Групповой.	Закрепление нижней передачи мяча.		
Тема 4. Подача мяча (5 часов).				
1	Фронтальный. Индивидуальный.	Нижняя подача.	Строить воспитательную деятельность с учётом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей; Создавать условия для ответственного отношения обучающихся к своим поступкам, действиям; Управлять учебными группами с целью вовлечения учащихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную	Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Фронтальный. Индивидуальный.	Наброс мяча при верхней подаче.		
3	Фронтальный. Индивидуальный.	Удар по мячу во время верхней подачи.		
4	Фронтальный. Индивидуальный.	Закрепление навыка подачи.		
5	Фронтальный. Индивидуальный.	Совершенствование подачи мяча.		

			деятельность.	
Тема 5. Нападающий удар (4 часа).				
1	Фронтальный. Индивидуальный.	Нападающий удар с места.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Создавать условия для ответственного отношения обучающихся к своим поступкам.	Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Фронтальный. Групповой.	Нападающий удар с подбрасывания мяча партнёром.		
3	Фронтальный. Индивидуальный.	Закрепление техники нападающего удара.		
4	Фронтальный. Индивидуальный.	Совершенствование техники нападающего удара.		
Тема 6. Командные действия (7 часов).				
1	Фронтальный.	Расстановка при подаче соперника.	Управлять учебными группами с целью вовлечения учащихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность. Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни Защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной или неблагоприятной ситуации. Помогать детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации	Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Фронтальный.	Расстановка при своей подаче.		
3	Фронтальный.	Переход игроков во время игры.		
4	Фронтальный.	Действия игроков при атаке соперника.		
5	Фронтальный.	Действия игроков при приёме подачи.		
6	Фронтальный.	Действия игроков при своей подаче.		
7	Фронтальный.	Действия игроков при своей атаке.		

**Тематическое планирование,
в том числе с учетом рабочей программы воспитания
7 класс**

№ занятия	Форма занятия	Тема занятия	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Тема 1. Индивидуальная техника действия игрока (8 часов).				
1	Фронтальный.	Инструктаж Т.Б. Правила судейства. Перемещение в стойке волейболиста.	Устанавливать доверительные отношения между учителем обучающимися, способствующих позитивному	Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2	Фронтальный.	ВФСК «ГТО». Техника перемещения игрока.	<i>восприятию учащимися требований и просьб учителя; Побуждать учащихся соблюдать на уроке нормы учебной дисциплины и самоорганизации.</i>	
3	Индивидуальный. Групповой.	Техника разбега при нападающем ударе.		
4	Индивидуальный. Групповой.	Техника работы руки при нападающем ударе.		
5	Индивидуальный. Групповой.	Техника нападающего удара с места.		
6	Индивидуальный. Групповой.	Техника передачи мяча на короткие расстояния.		
7	Индивидуальный. Групповой.	Техника передачи мяча на дальние расстояния.		
8	Индивидуальный. Групповой.	Закрепление правильности выполнения индивидуальных действий.		

Тема 2. Техника верхней передачи (6 часов).

1	Фронтальный.	Передача мяча в парах.	<i>Поддерживать в коллективе учащихся дружелюбную, деловую обстановку; Привлекать внимание учащихся к ценностным категориям, изучаемым на уроке; Находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечить его понимание и переживание учащимися;</i>	Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Фронтальный.	Передача мяча в тройках.		
3	Фронтальный.	Передача мяча со сменой мест.		
4	Индивидуальный. Групповой.	Передача мяча из зоны 3 в зону 4.		
5	Фронтальный.	Передача мяча через сетку.		
6	Фронтальный.	Передача мяча после перемещения.		

Тема 3. Техника нижней передачи (6 часов).

1	Фронтальный.	Передача мяча над собой.	<i>Создавать условия для самостоятельного поиска, отбора, оценки информации учащимися, используя разнообразные источники; Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.</i>	Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Фронтальный. Групповой.	Передача мяча в парах.		
3	Фронтальный. Групповой.	Передача мяча в тройках.		
4	Фронтальный. Групповой.	Передача мяча со сменой мест.		
5	Фронтальный. Групповой.	Передача мяча после перемещения.		

6	Фронтальный. Групповой.	Передача мяча после перемещения.		
Тема 4. Верхняя прямая подача (5 часов).				
1	Фронтальный.	Наброс мяча над собой.	Организовывать учебную деятельность с учётом культурных традиций, возрастных и индивидуальных особенностей детей; Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;	Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Фронтальный.	Удар по мячу.		
3	Индивидуальный. Групповой.	Техника верхней подачи.		
4	Фронтальный. Индивидуальный.	Подача мяча по зонам		
5				
Тема 5. Приём мяча с подачи (3 часа).				
1	Фронтальный. Индивидуальный.	Стойка при приёме подачи.	Реализовывать воспитательные возможности различных видов деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности, наблюдения за демонстрациями учителя, просмотра фильмов; Защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной или неблагоприятной ситуации;	Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Фронтальный. Индивидуальный.	Перемещение во время приёма мяча.		
3	Фронтальный. Индивидуальный.	Выхода под мяч.		
Тема 6. Командные действия (6 часов).				
1	Фронтальный.	Взаимодействие игроков при приёме мяча.	Создание, поддержка уклада, атмосферы в группе/классе; Помогать детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации; Проектировать ситуации и события, формирующие эмоционально – ценностную сферу учащегося; Выказывать свой интерес к увлечениям, дающего мечтам, планам, проблемам детей в рамках изучаемого	Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Фронтальный.	Страховка при защите.		
3	Фронтальный.	Страховка при нападение.		
4	Фронтальный.	Страховка при блоке.		
5	Фронтальный.	Страховка во время нападающего удара.		
6	Фронтальный.	Учебно- тренировочная игра. Техника и тактика игры.		

**Тематическое планирование,
в том числе с учетом рабочей программы воспитания
8 класс**

№ занятия	Форма занятия	Тема занятия	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Тема 1. Индивидуальная техника действия игрока (8 часов).				
1	Фронтальный.	Инструктаж Т.Б. Правила судейства. Совершенствование перемещений в стойке волейболиста.	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; Побуждать учащихся соблюдать на уроке нормы учебной дисциплины и самоорганизации.	Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Фронтальный.	ВФСК «ГТО». Совершенствование техники перемещения игрока.		
3	Индивидуальный. Групповой.	Совершенствование техники разбега при нападающем ударе.		
4	Индивидуальный. Групповой.	Совершенствование техники работы руки при нападающем ударе.		
5	Индивидуальный. Групповой.	Совершенствование техники нападающего удара с места.		
6	Индивидуальный. Групповой.	Совершенствование техники передачи мяча на короткие расстояния.		
7	Индивидуальный. Групповой.	Совершенствование техники передачи мяча на дальние расстояния.		
8	Индивидуальный. Групповой.	Совершенствование правильности выполнения индивидуальных действий.		
Тема 2. Техника верхней передачи (6 часов).				
1	Фронтальный.	Совершенствование передачи мяча в парах.	Поддерживать в коллективе учащихся дружелюбную, деловую обстановку; Привлекать внимание учащихся к ценностным категориям, изучаемым на уроке; Находить ценностный аспект учебного знания и информации,	Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Фронтальный.	Совершенствование передачи мяча в тройках.		
3	Фронтальный.	Совершенствование передачи мяча со сменой мест.		
4	Индивидуальный.	Передача мяча из		

	Групповой.	зоны 2 в зоны 3,4.	обеспечить его понимание и переживание учащимися;	
5	Фронтальный.	Совершенствование передачи мяча через сетку.		
6	Фронтальный.	Совершенствование передачи мяча после перемещения.		
Тема 3. Техника нижней передачи (6 часов).				
1	Фронтальный.	Совершенствование передача мяча над собой.	Создавать условия для самостоятельного поиска, отбора, оценки информации учащимися, используя разнообразные источники; Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.	Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Фронтальный. Групповой.	Совершенствование передачи мяча в парах.		
3	Фронтальный. Групповой.	Совершенствование передачи мяча в тройках.		
4	Фронтальный. Групповой.	Совершенствование передачи мяча со сменой мест.		
5	Фронтальный. Групповой.	Совершенствование передачи мяча после перемещения.		
6	Фронтальный. Групповой.	Совершенствование передачи мяча после перемещения.		
Тема 4. Верхняя прямая подача (5 часов).				
1	Фронтальный.	Наброс мяча над собой.	Организовывать учебную деятельность с учётом культурных традиций, возрастных и индивидуальных особенностей детей; Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;	Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Фронтальный.	Совершенствование удара по мячу.		
3	Индивидуальный. Групповой.	Совершенствование техники верхней подачи.		
4	Фронтальный. Индивидуальный.	Совершенствование подачи мяча по зонам		
5	Фронтальный. Индивидуальный.	Совершенствование подачи и приёма мяча		
Тема 5. Приём мяча с подачи (3 часа).				
1	Фронтальный. Индивидуальный.	Техника стойки при приёме подачи.	Реализовывать воспитательные возможности различных видов деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности, наблюдения за демонстрациями учителя, просмотра фильмов; Защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям,	Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Фронтальный. Индивидуальный.	Техника перемещения во время приёма мяча.		
3	Фронтальный. Индивидуальный.	Совершенствование выхода под мяч.		

			оказавшимся в конфликтной или неблагоприятной ситуации;	
Тема 6. Командные действия (6 часов).				
1	Фронтальный.	Тактика взаимодействия игроков при приёме мяча.	Создание, поддержка уклада, атмосферы в группе/классе; Помогать детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации; Проектировать ситуации и события, формирующие эмоционально – ценностную сферу учащегося; Выказывать свой интерес к увлечениям, дающего мечтам, планам, проблемам детей в рамках изучаемого	Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Фронтальный.	Тактика страховки при защите.		
3	Фронтальный.	Тактика страховки в нападение.		
4	Фронтальный.	Тактика страховки при блоке.		
5	Фронтальный.	Тактика страховки во время нападающего удара.		
6	Фронтальный.	Учебно-тренировочная игра. Техника и тактика игры.		

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	кол-во
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
2	Волейбол в школе. Пособие для учителя. М.: Просвещение, 1976. 111с.	Д
3	Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.	Д
4	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
5	Дидактические материалы по основным разделам	Д
6	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
7	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
8	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д

9	Мультимедийный компьютер	
10	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д
11		Д
12	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д
13	Плакаты методические	Д
14	Стенка гимнастическая	Г
15	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
16	Скамья атлетическая вертикальная, наклонная	Г
17	Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивное	Г
18	Палка гимнастическая	К
19	Мячи: баскетбольные, волейбольные	К
20	Скакалка детская	К
21	Гантели наборные	Г
22	Табло перекидное	Д
23	Пульсометр	Г
24	Весы медицинские с ростоммером	Д
25	Стойки волейбольные универсальные	Д
26	Кубики	Г
27	Обруч детский	Г
28	Жилетки игровые	Г
29	Сетка волейбольная	Д
30	Аптечка	Д
31	Сетка для переноса и хранения мячей	Д
32	Конус сигнальный	Г
33	Насос ручной	Д
34	Секундомер	Д
35	Площадка игровая волейбольная	Д

Список литературы

1. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение»
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение
3. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель

Цифровые образовательные ресурсы:

1. Российская электронная школа.
2. Библиотека ЦОК