

Согласована

Зам.директора по УВР

_____ В.В.Назарова

« 29 » 08 2018 г.

Утверждаю

Директор школы _____ А.А.Наумов

« 29 » 08 2018 г.

Комитет по образованию администрации МО Щёкинский район

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Селивановская средняя школа №28 –Центр образования с.Селиваново»

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ФГОС для 5 класса)

общей физической подготовки

«Быстрее, выше, сильнее»

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: основное общее образование

Составитель: Марков И.А.

Рассмотрена на заседании педагогического совета

Протокол №_1_от « 29__»_08_2018г.

2018-2019 учебный год

Пояснительная записка

ОФП - основополагающая часть всестороннего физического воспитания, она характеризуется направленностью на общее физическое развитие и овладение широким кругом двигательных навыков и умений, что обеспечивает предпосылки для успешной специализации в любой избранной сфере деятельности.

ОФП - процесс всестороннего развития физических качеств: силы, быстроты реакции, выносливости, ловкости, гибкости, т.е. качеств способствующих гармоничному развитию. ОФП определяется, исходя из того, что необходимо для овладения основами всех наиболее важных в жизни видов двигательной деятельности. Предусматривается освоение основных элементов движения, навыков ходьбы, бега, прыжков, метаний, передвижения на лыжах, плавания, преодоление различного вида препятствий, развитие умений быстро овладевать новыми, новыми видами деятельности и целесообразно применять усвоенные навыки в жизни. Процессу развития физических качеств способствует степень развития качеств интеллектуальных и волевых. ОФП- является первой ступенью занятий в спортивных секциях, а также самостоятельных занятиях.

ОФП создает основу и базу для специальной физической подготовки(СФП). СФП- это процесс развития физических качеств, специальных для избранного вида спорта. Чем младше дети, тем больше у них ОФП. Узкая спортивная специализация без хорошей ОФП не обеспечивает ни прочного здоровья, ни надежного роста спортивных результатов.

Таким образом, гармоничное физическое развитие – фундамент здоровья, ибо физически совершенный человек редко болеет, у него стройное тело, хорошая осанка, нормальная деятельность внутренних органов и систем организма. Он готов к высокопроизводительному труду, может раскрыть свои интеллектуальные способности. Чтобы стать физически совершенным человеком нужно быть упорным, волевым, много трудиться, уметь пересиливать свою слабость. ОФП – это путь к здоровью, отличному настроению, красивой фигуре. Современный труд требует значительного напряжения умственных, психических, физических сил, повышенной координации движений детей в любой сфере труда. Поэтому для достижения высоких результатов в любом виде деятельности необходимо хорошая ОФП.

Рабочая программа по Кружку ОФП «Быстрее, выше, сильнее», для учащихся 4-8 классов составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре на основе программы рекомендованной Министерством образования Российской Федерации на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (2007г.), авторов Ляха В.И. и Зданевича А.А.. Программа рассчитана на 68 часов в год исходя из 2-х часовой нагрузки в неделю.

ЦЕЛИ:

Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;

Развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

Овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

Задачи физического воспитания учащихся направлены на:

укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

овладение школой движений;

развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

Структура курса предусматривает всестороннее развитие личности обучающихся, включает освоение знаний и овладение умениями, воспитание, развитие и практическое применение приобретенных знаний и умений программного материала, а также распределение по ступеням общего образования (начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование) и по четвертям:

I четверть – легкая атлетика, подвижные и спортивные игры;

II четверть – гимнастика; подвижные и спортивные игры;

III четверть – , подвижные и спортивные игры;

IV четверть – подвижные и спортивные игры, легкая атлетика

Особенности содержания и организации учебной деятельности. В программе больше внимания уделяется выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Технологии:

разноуровневого обучения, технологии опережающего обучения, технологии обучения без отставших, технологии обучения в сотрудничестве, личностно – ориентированные технологии, здоровьесберегающие технологии.

Формы контроля:

- тестирование уровня физической подготовленности;

- зачетные уроки

- уроки сдачи учебных нормативов.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

требований к результатам освоения образовательных программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Закон «Об образовании»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;

Примерной программы основного общего образования;

Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889

Личностные, метапредметные и предметные

результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

воспитание чувства ответственности и долга перед родиной;

формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважение и заботливое отношение к членам своей семьи.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физической упражнениями;

владению знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;

умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии принятыми нормами и представлениями;

формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом « перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п упрощенным правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;

понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;

понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.

В области трудовой культуры:

Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7—9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов; прыгать с поворотами на 180—360°.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии Юм для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; ходить по бревну высотой 50—100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-баскетбол).

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Таблица 1

Уровень физической подготовленности учащихся 7—10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3—6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5—6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0—6,0	5,4	7,3	7,2—6,2	5,6
			9	6,8	6,7—5,7	5,1	7,0	6,9—6,0	5,3
			10	6,6	6,5—5,6	5,0	6,6	6,5—5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7	11,2 и более	10,8—10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3—10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0—9,5	9,1	11,2	10,7—10,1	9,7
			9	10,2	9,9—9,3	8,8	10,8	10,3—9,7	9,3
			10	9,9	9,5—9,0	8,6	10,4	10,0—9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115—135	155 и более	90 и менее	110—130	150 и более
			8	110	125—145	165	100	125—140	155
			9	120	130—150	175	110	135—150	160
			10	130	140—160	185	120	140—155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730—900	1100 и более	500 и менее	600—800	900 и более
			8	750	800—950	1150	550	650—850	950
			9	800	850—1000	1200	600	700—900	1000
			10	850	900—1050	1250	650	750—950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3—5	9 и более	2 и менее	6—9	11,5 и более
			8	1	3—5	7,5	2	6—9	12,5
			9	1	3—5	7,5	2	6—9	13,0
			10	2	4—6	8,5	3	7—10	14,0

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7	1	2—3	4 и выше			
			8	1	2—3	4			
			9	1	3—4	5			
			10	1	3—4	5			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7				2 и ниже	4—8	12 и выше
			8				3	6—10	14
			9				3	7—11	16
			10				4	8—13	18

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Контрольные упражнения по физической культуре для учащихся 5 класса

Упражнения	Оценки	мальчики			девочки		
		отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 60 м, с	10.0 и меньше	10.1-11.1	11.2 и больше	10.4 и меньше	10.5-11.6	11.7 и больше	
Бег 300 м, мин,с	1.00 и меньше	1.01 – 1.117	1.18 и больше	1.07 и меньше	1.08 - 1.21	1.22 и больше	
Бег 1000 м, мин,с	4.45 и меньше	4.46-6.45	6.46 и больше	5.20 и меньше	5.21-7.20	7.21 и больше	
Бег 1500 м., мин,с	10.00 и	8.51-9.59	10.00 и больше	9.00 и	9.01	10.30 и больше	

	меньше			меньше	10.29	
Прыжок в длину, см	340 и больше	339-261	260 и меньше	300 и больше	299-221	220 и меньше
Метание мяча (150 г), м	34 и больше	33-21	20 и меньше	21 и больше	20-15	14 и меньше

Контрольные тесты по физической культуре для учащихся 5 класса

Оценки Упражнения	мальчики			девочки		
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 30 м, с	5.3 и меньше	5.4-6.1	6.2 и больше	5.4	5.5-6.2	6.3 и больше
Челночный бег 3x10м, мин,с	8.2 и меньше	8.3 – 8.5	8.6 и больше	8.6 и меньше	8.7-9.0	9.1 и больше
Прыжок в длину с места, см	179 и больше	178-135	134 и меньше	164 и больше	123-125	124 и меньше
Прыжки через скакалку, кол-во раз за мин.	90 и больше	89-71	70 и меньше	110 и больше	109-91	90 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лежа), кол-во раз	8 и больше	7-4	3 и меньше	14 и больше	13-6	5 и меньше
Поднимание туловища, кол-во раз	22 и больше	12-21	11 и меньше	16 и больше	10-15	9 и меньше

Календарно – тематическое планирование 5 класс

Количество часов в неделю: 1 часа.

Годовое количество часов: 35 часов.

Реквизиты программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы: Лях В.И., Зданевич А.А., Министерство образования и науки РФ; М., Просвещение, 2007г.

УМК учащегося: Лях В.И., Физическая культура, 1-4 кл, Просвещение, 2006;

УМК учителя: Лях В.И., Физическая культура, 1-4 кл, Просвещение, 2006; Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры, Астрель, 2003;

Тематическое планирование

1

Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 017 – 09. Стр. упр построение в шеренгу. Ору – комплекс УГГ. Бег 3 мин. Ходьба по кругу в колонне, ловля и передача мяча в парах. Развитие скоростных качеств. Воспитание выдержки и внимания. Игры, эстафеты: «Быстро по местам», «Класс смирно».

2

Стр. упр. Построение в колонну по 1. Ору в кругу. Бег 2 мин. Прыжки в длину с места. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, от груди, снизу, сверху. Игры: пустое место, мяч среднему, Волк во рву. Эстафеты. Развитие скоростных качеств, воспитание дружеских взаимоотношений между детьми.

3

Значение утренней гимнастики. Стр. Упр. Размыкание и смыкание. Ору в движении. Бег 3 мин. Челночный бег 3*10м. Ловля и передача с параллельным смещением. Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ – 019 -09. Игры: «Белые медведи», «Воробьи вороны», Обгони мяч». Развитие скоростных качеств, воспитание умений согласовывать свои движения с движениями товарищей.

4

Стр. упр, перестроение из 1 шеренги в 2. Ору с гимнастической скакалкой. Бег 3 мин. Метание мяча на точность. Ловля и передача мяча совершенствование. Игры: «Удочка», «Салки», «Поймай мяч» Развитие скоростных качеств, воспитание внимания, ответственность за свои действия.

5

Бег до 4 мин. Стр. упр, пороты налево, направо, кругом. Ору с гимнастической скакалкой. Метание мяча на дальность отскока. Ловля и передача в парах, совершенствование. Эстафеты. Игры: «Два мороза», «Мяч водящему».

6

Стр. упр повороты направо, налево, кругом. Бег до 4 мин. ОРУ. с гимнастической скакалкой. Прыжки в длину с места. Подтягивание. Ловля и передача мяча совершенствование. Эстафеты. Игры с мячом. «Займи свободный кружок». Развитие скоростных способностей. Воспитание ловкости, ориентировки в пространстве.

7

Бег 5 мин. Стр. упр. Размыкание и смыкание. ОРУ. с гимнастической скакалкой. Прыжки в длину с места, на гимнастической скакалке. Подтягивание. Ловля и передача мяча в парах, от стены совершенствование. Эстафеты. Игры с мячом: «Мяч водящему», «Поймай мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Воспитание организованности.

8

Бег до 5 мин. Стр. Упр. Перестроение в 2 шеренги и обратно. ОРУ. С мячами. Прыжки с поворотом на 180-90 градусов, в высоту, на точность приземления, на скакалке. Подтягивание. Ловля и передача мяча в парах, тройках, кругу – совершенствование. Эстафеты. Игры с мячом: «Обгони мяч», «Вызов номеров». Развитие скоростно-силовых качеств, воспитание взаимопомощи.

9

Бег до 6 мин. Стр. Упр, перестроение в 2 шеренги и обратно. ОРУ. С мячом. Прыжки на точность приземление, на 180-90 градусов, прыжки на скакалке 30 сек, подтягивание. Ловля и передача мяча – совершенствование. Эстафеты. Игры: салки, воробьи-вороны, удочка, пустое место. Развитие глазомера, координации движения, ловкости.

10

Бег до 6 мин. Стр. Упр, передвижение змейкой. ОРУ с мячами. Висы стоя, лежа. Упр. В равновесии, ходьба по бревну(на носках, приставными шагами). Стойка на 1 ноге с закрытыми глазами. Игры с прыжками через препятствие. Эстафеты с предметами. Ведение мяча на месте.

11

Бег до 6 мин. Стр. упр. Расчет на 1-2, передвижение противоходом. ОРУ – с гимнастическими палками. Равновесие: ходьба по бревну (повороты на носках, с перешагиванием через набивные мячи). Висы стоя, лежа. Игры с прыжками через препятствия. Ведение мяча на месте, развитие координации движений, ориентировки в пространстве.

12

Бег 7 мин. Стр. упр. Перестроение в две три шеренги и обратно. ОРУ – с гимнастической палкой. Ходьба по бревну с выпадами, боком, повороты на носках. Вис на согнутых руках, согнувшись, вис прогнувшись. Ведение мяча на месте совершенствование. Ловля мяча 1 рукой, бросок 1 рукой. Эстафеты с предметами. П/и: «У кого меньше мячей». Воспитание уверенности в своих силах.

13

Бег 7 мин. Стр. упр. Перестроение в 3 шеренги и обратно. ОРУ – с гимнастической палкой. Повороты на носках на 90 – 180 гр. Ходьба по бревну совершенствование. Висы и упоры совершенствование. Ведение мяча на месте не глядя на него. Совершенствование ловли и передачи мяча 1 рукой. Развитие умения быстро реагировать на сигналы. Игры : «Играй, играй мяч не теряй», «сбей кегли».

14

Бег 7 мин. Стр. упр. ОРУ – с обручем. Лазание по наклонной скамейки, в упоре присев, стоя на коленях. Челночный бег 3*10м. Ведение мяча по прямой. Эстафеты с мячом. Игры: «Поймай мяч», «Мотоциклисты», «Снайперы». Развитие чувства равновесия и глазомера.

15

Бег 7 мин. Стр. упр. ОРУ – с обручем. Лазание по наклонной скамейки лежа на животе, в упоре стоя на коленях, в упоре присев. Челночный бег 3*10м. Ведение мяча по прямой. Эстафеты. Игры: «Мяч капитану». Развитие ловкости.

16

Бег 7 мин. Стр. упр. Повороты переступанием направо, налево. ОРУ – с обручем. Лазание по гимнастической стенке. Наклон вперед из положения сидя, стоя. Ведение мяча по прямой. Развитие ориентировки в пространстве, ловкости. Игры с перелазанием. Эстафеты: «Гонка мячей по кругу», «Пустое место».

17

Бег 8 мин. В чередовании с ходьбой. Стр. упр повороты переступанием. ОРУ – на гимнастической скамейки. Перелазание через гимнастическое бревно, коня. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Развитие ориентировки в пространстве. Эстафеты с перелазанием. Игры: «Мотоциклисты».

18

Бег до 8 мин чередование с ходьбой. Стр. упр. ОРУ – на гимнастических скамейках. Перелазание через гимнастическое бревно, коня. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Воспитание выдержки, смелости. Развитие глазомера. Игры: ведение мяча парами. Эстафеты с предметами.

19

Бег 8мин, в чередовании с ходьбой. Стр. упр. ОРУ – на гимнастической скамейке. Лазание по канату любым способом. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Сочетание передачи мяча и ведения. Развитие координации движения. Воспитание взаимопомощи, дружелюбия. Эстафеты с предметами. Игры: «Успей поймать», «мяч ловцу», «Снайперы».

20

Бег 8мин, в чередовании с ходьбой. Стр. упр: ходьба по кругу в колонне. ОРУ – на ковриках гимнастических (стретчинг). Совершенствование сочетания ловли, передачи и ведения мяча. Воспитание смелости и решительности. Игры: «Успей поймать». Эстафеты с ведением мяча.

21

Бег 8мин, с высоким подниманием бедра, захлестом голени в чередовании с ходьбой. ОРУ – со скакалкой (стретчинг). Ведение мяча в движении бегом, сочетание ведения и ловли, передачи мяча. Развитие координации движения, воспитывать дружелюбие. Игры: «Мяч ловцу». Эстафеты со скакалкой, ведением мяча.

22

Бег до 9мин, в чередовании с ходьбой. ОРУ – на гимнастическом коврике (стретчинг). Ведение мяча в беге. Сочетание приемов ловли, передачи, ведения. Воспитание смелости и решительности. Игра: «борьба за мяч», «Снайперы». Эстафеты.

23

Бег до 9мин в чередовании с ходьбой, ходьба. ОРУ – на гимнастическом коврике (стретчинг). Наклон вперед из положения сидя, стоя. Броски мяча в корзину 2 руками от груди. Совершенствование сочетания приемов. Развитие координации движения, умения быстро реагировать на сигналы. Игры: «Успей поймать», «Ловишки с мячом». Эстафеты.

24

Бег до 9мин, в чередовании с ходьбой. ОРУ – на гимнастическом коврике (стретчинг). Прыжки в длину с места. Совершенствование передачи и ловли мяча, броска мяча в корзину 2 руками от груди. Развитие глазомера, ловкости, координации. Игры: «Сбей кегли», «Охотники и утки», «День ночь».

25

Бег до 9мин, в чередовании с ходьбой. ОРУ – на гимнастическом коврике(стретчинг). Прыжки в длину с места, приседания. Совершенствование бросков мяча в кольцо 2 руками снизу, от груди. Развитие внимания и ориентирования в пространстве. Эстафеты с предметами. Игры : «День и ночь», «Салки», Пять бросков».

26

Бег до 9мин, в чередовании с ходьбой. ОРУ – на гимнастическом коврике(стретчинг). Стр. упр – повороты кругом на месте. Броски набивного мяча 1кг из-за головы, стоя, сидя. Совершенствование бросков мяча в кольцо 2 руками от груди, снизу. Развитие ориентировки и быстроту реакции в пространстве. Эстафеты с мячом. Игры: «Воробьи-вороны», «Мяч- капитану», «Снайперы».

27

Бег до 10мин, в чередовании с ходьбой. ОРУ – с гантелями, гимнастической скакалкой. Стр. упр – поворот кругом на месте. Броски набивного мяча 1кг из-за головы – сидя, стоя, правой, левой рукой. Броски мяча в кольцо с различных расстояний, ведение мяча – совершенствование. Развитие координации движения. Эстафеты с мячом. Игры: «Борьба за мяч», «Снайперы».

28

Бег до 10мин в чередовании с ходьбой. Стр. упр – расчет на 6-4-2-на месте. Метание мяча в цель с 6 метров. Броски мяча в кольцо 2 руками снизу, сверху, от груди. Развитие ориентирования на площадке. Эстафеты. Игры: «Борьба за мяч», «Снайперы». «Поймай мяч».

29

Бег до 10мин, в чередовании с ходьбой. Стр. упр – расчет на 6-4-2-на месте. ОРУ – с гантелями. Совершенствование бросков в корзину, ведение мяча, передача и ловля мяча. Развитие силовых качеств. Эстафеты с различными предметами . Игры: «Защита крепости», «Метко в корзину».

30

Бег до 11мин в чередовании с ходьбой. Стр. упр – перестроение в 3 шеренги и обратно. ОРУ – с гимнастическими палками, гантелями. Бег 30м. Игра в мини баскетбол. Развитие чувства коллективизма, товарищества. Игры на внимание, координацию(воробьи-вороны, класс смирно).

31

Бег до 11мин в чередовании с ходьбой. ОРУ – в движении по кругу. Бег 30м, метание мяча на дальность. Игра в мини баскетбол. Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты. Игры: «Удочка», «Подвижная цель», «Снайперы».

32

Бег до 11мин в чередовании с ходьбой. ОРУ – в движении по кругу. Бег 30м, 60м, прыжки в длину с разбега. Игра в футбол (удары по мячу, ведение мяча). Эстафеты с футбольным мячом. Развитие скоростных качеств.

33

Бег до 11мин в чередовании с ходьбой. ОРУ – в движении по кругу. Бег 30м, 60м, прыжки в длину с разбега. Игра в футбол (удары по мячу, ведение мяча правой, левой ногой). Эстафеты с мячом. Игры. Развитие скоростных качеств.

34

Бег до 12мин в медленном темпе. ОРУ - в движении по кругу. Бег 60м, 30м, прыжок в длину с разбега. Игра в футбол (удары по мячу, ведение правой, левой ногой, пасы, остановки мяча). Развитие координации.

Бег до 13мин в медленном темпе. ОРУ. Бег 60м, 50м, 30м, прыжок в длину с разбега. Футбол (работа квадратах, треугольниках). Игра в мини-футбол. Развитие ловкости.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате освоения содержания учебного предмета по ОФП учащиеся по окончании данного курса должны достигнуть следующего уровня развития физических качеств.

Знать и иметь представления

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваем упражнений, об их функциональном смысле и направленном воздействии на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах Использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;

Уметь:

- составить и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений 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;

организовывать и проводить самостоятельно занятия; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	

	Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учета времени	
К координации	Метание мяча в цель и его ловля	Количество ра	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	11,0	11,5

Литература

Арзуманов С.В., Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям, М., Феникс, 2009.

Виноградов П.А., «Основам Законодательства Российской Федерации "О физической культуре и спорте" - долгую жизнь» - Теория и практика физической культуры, 1993, № 8.

Васильков Г.А., В.Г.Васильков, «От игры – к спорту», М., «Физкультура и спорт», 1985

Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Конспекты уроков для учителя физкультуры; пособие для учителя,

Владос, 2007.

Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г., Сборник нормативных документов. Физическая культура, М., Дрофа, 2005.

Кузнецова З.И., «Физическая культура в школе. Методика уроков», М., «Просвещение», 1976

Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, Министерство образования и науки РФ; М., Просвещение, 2007г.

Лях В.И., Физическая культура, 1-4 кл, Просвещение, 2006;

Мальцев А.И., Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников, Феникс, 2000.

Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры, Астрель, 2003;

Кулинко Н.Ф., История и организация физической культуры, М., Просвещение, 1982.

Кулинко Н.Ф., История физической культуры, Оренбург, 1994.

Кун Л.А., Всеобщая история физической культуры и спорта, М., Радуга, 1982.

Погадаев Г.И., Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом,

Дрофа, 2008.

Портных Ю.И., «Спортивные и подвижные игры. Учебник для средних учебных заведений физической культуры», М., «Физкультура и спорт», 1977

Яковлев В.Г., «Подвижные игры для учащихся», М., «Учпедгиз», 1957

Янсон Ю.А., Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект, книга для педагога, М.,Феникс, 2006.

Согласована

Зам.директора по УВР

_____ В.В.Назарова

« 29 » 08 2018 г.

Утверждаю

Директор школы _____ А.А.Наумов

« 29 » 08 2018 г.

Комитет по образованию администрации МО Щёкинский район

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Селивановская средняя школа №28 –Центр образования с.Селиваново»

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ФГОС для 5 класса)

общей физической подготовки

«Спортивные игры (Волейбол)»

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: основное общее образование

Составитель: Марков И.А.

Рассмотрена на заседании педагогического совета

Протокол №_2_ от « 29 » 08 2018г.

2018-2019 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по «Волейболу» для 9 класса составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре на основе программы рекомендованной Министерством образования Российской Федерации на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (2007г.), авторов Ляха В.И. и Зданевича А.А.. Программа рассчитана на 68 часов в год исходя из 2-х часовой нагрузки в неделю.

Изучение «Волейбола» на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к занятиям «Волейболом»

освоение знаний о физической культуре и спорте, о развитии волейбола в России, о гигиене волейболиста, предупреждении травм и первая помощь, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 9 класса направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

углубление представления об основах знаний по волейболу, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта ;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

Структура курса предусматривает всестороннее развитие личности обучающихся, включает освоение знаний и овладение умениями, воспитание, развитие и практическое применение приобретенных знаний и умений программного материала, а также распределение по четвертям:

I четверть – легкая атлетика, подвижные и спортивные игры;

II четверть – гимнастика; подвижные и спортивные игры;

III четверть – подвижные и спортивные игры;

IV четверть – подвижные и спортивные игры, легкая атлетика.

Данная программа является рабочей. В программе Ляха В.И. и Зданевича А.А. не прописан Федеральный компонент государственного стандарта, поэтому он включен в рабочую программу, а также добавлены теоретические знания по региональному компоненту.

Особенности содержания и организации учебной деятельности. В программе больше внимания уделяется выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Технологии:

игровые технологии, технологии разноуровневого обучения, технологии опережающего обучения, технологии обучения без отстающих, технологии обучения в сотрудничестве, личностно – ориентированные технологии, здоровьесберегающие технологии.

Формы контроля:

- тестирование уровня физической подготовленности;

- зачетные занятия

- занятия сдачи учебных нормативов

Одним из средств решения основных задач физического воспитания (личностное становление, укрепление здоровья, формирование и совершенствование двигательных навыков и умений,

развитие физических качеств школьников) является волейбол как составная часть программы по физической культуре в школе.

Волейбол – динамическая и достаточно сложная в техническом плане спортивная игра. Поэтому и обучение техническим приемам игры в волейбол – процесс трудоемкий. На занятиях по волейболу решаются задачи обучения и совершенствования игровых приемов, внимание акцентируется на формировании двигательных навыков и умений и на развитие соответствующих физических качеств школьника и воспитание его личностных качеств.

При решении этих задач встают вопросы выбора способов организации занятия, подбора упражнений, выгодного взаиморасположения учеников и учителя при обучении, показе и выполнении заданий, а также применение мер дисциплинарного воздействия, предупреждение травм – опасных ситуаций, создание благоприятного эмоционального фона урока и т. д.

В настоящее время большое значение придается гуманистической направленности образования. Для проектирования личностного развития школьников на занятиях по волейболу следует учитывать их двигательные способности, психофизиологические резервы, социальную среду и создавать благоприятные для их гармоничного развития условия. Игра в волейбол таит в себе большие возможности для развития у занимающихся двигательных качеств, воспитание у них лучших человеческих свойств. Для развития (реализации) этих возможностей учителю необходимо владеть методикой обучения техническим приемам игры в волейбол и развития двигательных качеств, арсеналом педагогических методов и приемов организации урока.

Урок по теме «Волейбол» состоит из трех взаимосвязанных частей: вводно – подготовительной, основной и заключительной, в ходе которых учитель решает образовательную, воспитательную и оздоровительную задачи.

Основными средствами решения задач урока являются физические упражнения. Среди них выделяют основные (упражнения по технике, тактике игры, сама игра) и вспомогательные (общеразвивающие и специальные). Общеразвивающие упражнения – служат для развития физических качеств, совершенствование функциональной базы и двигательных навыков: разновидности бега, прыжки, метание, элементы гимнастики. Специальные упражнения – подводящие (для овладения основами техники и тактики игры) и подготовительные (специально направленные на развитие тех двигательных качеств, которые позволят повысить результативность игровой деятельности: быстроту реакции и перемещений, прыжковая подготовка, специальная выносливость и т.п.).

В ходе занятия важна деятельность самих учащихся: восприятие информации педагога, непосредственное выполнение упражнений, контроль за своими движениями, регулирование эмоциональных проявлений. Руководящая деятельность педагога заключается в показе и озвучивании заданий, включает в себя разъяснение задач, непрерывное наблюдение за занимающимися и анализ их действий, оценка и корректирование выполнения упражнений, регулирование нагрузки, тактичное поведение занимающихся.

Содержание курса.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала в 5-11 классах.

№	Вид программного материала	Количество часов: по программе / в секции										
		Класс										
		5 -6		7 -8		9		10		11		
1	Базовая часть	50	75	50	75	54	75	56	75	56	75	
1.1	Основы знаний о физической культуре	1.Физическая культура и спорт в России. 2.Краткий обзор развития волейбола в России. 3.краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. 4.Гигиена волейболиста. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм и первая помощь. 5.Основы техники и тактики игры в волейбол. 6.Основы методики обучения и тренировки волейболистов. 7.Правила, организация и проведение соревнований. 8.Оборудование и инвентарь.										
1.2	Спортивные игры: волейбол	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	
1.4	Легкоатлетические упражнения	14	22	14	22	14	22	14	22	14	22	
2	Вариативная часть	18	27	18	27	14	27	12	27	12	27	
2.1	Практические задания	1.Общая физическая подготовка. 2.Специальная физическая подготовка (упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, на расслабление.). 3.Изучение и совершенствование технических приемов и тактических действий. 4.Участие в соревнованиях.										
2.2	По выбору учителя, учащихся, по углубленному изучению одного из видов спорта		спредел ы по здам ограмм		спределе по здам ограмм		спределе по здам ограмм		спределе по здам ограмм		спределены по здам ограммы	

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; прыжки вверх толчком одной и двумя ногами.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м); метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл.1), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Основы знаний: естественные основы, социально-психологические основы, культурно-исторические основы, приемы закаливания, способы самоконтроля. Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На занятиях по волейболу учащиеся 5—11 классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Календарно – тематическое планирование по волейболу

Количество часов в неделю:1 часа.

Годовое количество часов: 35 часов.

Реквизиты программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы: Лях В.И., Зданвич А.А., Министерство образования и науки РФ; М., Просвещение, 2007г.

УМК учащегося: Виленский М.Я., Физическая культура, 5-7 кл., Просвещение, 2011; Лях В.И., Физическая культура 8-9 кл, Просвещение, 2008.

УМК учителя: Матвеев А.П., Физическая культура, 5 кл., Просвещение, 2006; Матвеев А.П., Физическая культура, 6-7 кл, Просвещение, 2006; Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура, 2006, 8-9 кл, Просвещение; Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Физическая культура, 5-7 кл. Просвещение, 2005; Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры, Астрель; Физическое воспитание учащихся 5 - 7 классов, Пособие для учителя В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, М. Просвещение, 1997г.; Физическое воспитание 8-9 классы, Пособие для учителя В.И. Лях, М. Просвещение, 1998г. Обучение техническим приемам игры в волейбол: Метод, рекомендации для студентов факультет физической культуры. Сост. О.Б.Серегина. – Тула: Изд-во Тул. Гос. Пед. Ун-та им. Л.Н.Толстого, 2001г-26с.

Оборудование и инвентарь.

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 1. Мячи волейбольные. | 7. Гимнастическая стенка. |
| 2. Сетка. | 8. Гимнастические маты. |
| 3. Мячи набивные (1кг). | 9. Секундомер. |
| 4. Мячи теннисные. | 10. Ручной динамометр. |
| 5. Скакалка. | 11. Весы медицинские. |
| 6. Гантели разного веса. | 12. Аптечка. |

Тематическое планирование по волейболу.

1

Инструктаж по Т.Б и ОТ ИОТ 019 – 09. Физкультура и спорт в России. Техника нападения: стойки игрока, перемещения в стойке. Передача мяча сверху, снизу 2 руками на месте на месте. Игра «Волейбол».

2

ОФП (легкоатлетические упр.). Техника нападения (стойки и перемещения). Техника владения мячом(передача мяча сверху, снизу 2 руками на месте).

3

ОФП (легкоатлетические упр). Техника нападения (стойки и перемещения). Т.В.М. (передача мяча сверху, снизу 2 руками на месте, над собой, у стены). Игра в «Волейбол»

4

СФП(развитие быстроты). Т.Н(стойки и перемещения). Т.В.М(совершенствование передачи мяча сверху, снизу 2руками на месте, над собой, после перемещения вперед, назад, вправо, влево). Игра в «Волейбол». Эстафеты для развития скоростных качеств.

5

Краткий обзор развития волейбола в России. Т.В.М(совершенствование передачи мяча 2 руками на месте, после перемещения вперед, назад, вправо , влево, над собой, у стены). Закрепление нижней прямой подачи. ОФП(гимнастические упр.).

6

ОФП(гимнастические упр.). Т.В.М(передача и прием мяча 2 руками в парах на месте после перемещения вперед, назад, вправо, влево, над собой, у стены). Закрепление нижней прямой подачи. Игра в мини – волейбол.

7

ОФП(гимнастические упр.). Т.В.М(передача мяча 2 руками через сетку, прием мяча 2руками сверху, снизу у стены). Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол.

8

СФП(упр. Для развития выносливости). Т.В.М(передача мяча 2 руками через сетку, прием мяча 2 руками сверху, снизу, у стены, над собой). Разучивание верхней прямой подачи. Учебная игра в волейбол.

9

СФП(упр для развития выносливости). Т.В.М(передача мяча 2 руками в парах через сетку, прием мяча 2 руками сверху, снизу, у стены, над собой). Закрепление верхней прямой подачи. Учебная игра в волейбол.

10

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. ОФП (легкоатлетические упр.). Т.В.М (передачи мяча 2 руками в

парах через сетку, прием мяча 2 руками сверху, снизу, у стены, над собой, после перемещения вправо, влево). Совершенствование верхней прямой подачи через сетку.

11

ОФП (легкоатлетические упр.). Т.В.М (совершенствование передачи и приема мяча 2 руками в парах, через сетку, над собой, после перемещения). Прямой нападающий удар. Совершенствование нижней и верхней прямой подачи. Игра в волейбол.

12

СФП (развитие ловкости). Т.В.М (совершенствование приема и передачи мяча). Обучение передачи мяча во встречных колоннах. Прямой нападающий удар, нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра в волейбол.

13

СФП (развитие ловкости). Т.В.М (передача мяча во встречных колоннах, над собой, у стены, через сетку в парах). Прямой нападающий удар – совершенствование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.

14

Гигиена волейболиста. Врачебный контроль и самоконтроль. Т.В.М (передача во встречных колоннах, через сетку в парах, прямой нападающий удар при передачах, отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя боковая подача, прием подачи. Учебная игра. ОФП (гимнастические упр).

15

ОФП (гимнастические упр). Передача мяча во встречных колоннах, прямой нападающий удар с места в прыжке из зон 2,4 через сетку. Отбивание мяча кулаком, через сетку. Передача мяча у сетки. Нижняя боковая подача, прием подачи. Учебная игра.

16

СФП (упр для развития гибкости). Передача мяча во встречных колоннах, прямой нападающий удар с места в прыжке из зон 2 и 4 через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки. Нижняя боковая подача, прием подачи. Учебная игра.

17

СФП (упр для развития гибкости). Передача мяча во встречных колоннах, прямой нападающий удар с места в прыжке из зон 2 и 4 через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки. Нижняя боковая подача, прием подачи. Учебная игра в волейбол.

18

Основы техники и тактики игры в волейбол. ОФП (спортивные игры). Прямой нападающий удар с разбега в прыжке из зон 2 и 4. Передача мяча у сетки. Передача мяча стоя спиной к сетке. Нижняя боковая подача. Прием подачи. Учебная игра.

19

ОФП (спортивные игры). Нападающий удар с разбега из зон 2 и 4. Передача мяча стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача. Учебная игра.

20

СФП (упр для развития силы). Обманные действия игрока в зоне 2 и 4. Передача мяча в зону 3. Прямой нападающий удар. Верхняя подача. Игра в волейбол. Инструктаж по Т.Б и О.Т ИОТ 019 – 09.

21

СФП (упр для развития силы). Обманные действия игрока в зоне 2 и 4. Передача мяча в зону 3 из 2 и 4. Прием мяча отраженного сеткой. Подача верхняя прямая. Игра двусторонняя. Игра в нападении в зоне 3.

22

Правила, организация и проведение соревнований. Обманные действия игрока в зоне 3. Передача мяча в зону 3 из зон 1,2,4,5. Прием мяча отраженного сеткой. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра. ОФП.

23

ОФП (гимнастические упр). Обманные действия в зоне 2,3,4. Передача мяча в зону 3 из зон 2,4,1,5. Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении в зоне 3.

24

СФП (упр. На расслабление). Техника защиты (стойки и перемещения). Т.В.М прием мяча 2 руками сверху, снизу. Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Верхняя боковая подача обучение.

25

СФП (упр на расслабление). Т.З (стойки и перемещения). Т.В.М прием мяча 2 руками сверху, снизу. Прием мяча отраженного сеткой. Верхняя боковая подача. Учебная игра.

26

Основы методики обучения и тренировки волейболистов. Прием мяча 2 руками в падении (обучение). Верхняя боковая подача. Учебная игра. ОФП (легкоатлетические упр).

27

ОФП (легкоатлетические упр.). Прием мяча в падении 2 руками (закрепление). Блокирование одинарное – обучение. Учебная игра.

28

ОФП (легкоатлетические упр.). Прием мяча в падении 1 рукой – обучение. Блокирование одинарное – закрепление. Учебная игра в волейбол.

29

СФП (упр, для развития быстроты). Прием мяча в падении 1 рукой – закрепление. Блокирование двойное в зонах 2 -3, 2 -4. Учебная игра.

30

СФП (развитие быстроты). Прием мяча в падении 1 рукой – совершенствование. Блокирование одинарное, двойное – совершенствование. Учебная игра.

31

ОФП (гимнастические упр.). Тактика нападения. Совершенствование индивидуальных действий в нападении. Учебная игра.

32

ОФП (гимнастические упр.). Совершенствование групповых действий в двойках, тройках, четверках в нападении. Учебные соревнования.

33

СФП (развитие ловкости). Совершенствование командных действий в шестерках в нападении. Учебные соревнования.

34

СФП (развитие ловкости). Совершенствование командных действий в нападении. Учебные соревнования.

35

Оборудование и инвентарь. Тактика защиты. Совершенствование индивидуальных действий в защите. Учебная игра. Страховка в зоне 6. ОФП (спортивные игры).

36

ОФП (спортивные игры). Совершенствование групповых действий в 2 – х, 3 – х, 4 – х. Страховка в зоне 6. Учебная игра.

37

СФП (развитие выносливости). Совершенствование командных действий в 5 – х, 6 – х в защите. Страховка в зоне 6. Учебная игра.

38

СФП (развитие выносливости). Двусторонняя игра по старым правилам, по новым правилам.

Требования к уровню подготовки занимающихся

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, Возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств,

возможность формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	-
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 сек
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Литература

- Арзуманов С.В., Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям, М., Феникс, 2009.
- Арзуманов С.В., Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов, Феникс, 2002.
- Васильков Г.А., В.Г.Васильков, «От игры – к спорту», М., «Физкультура и спорт», 1985
- Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Физическая культура, 5-7 кл. Просвещение, 2005;
- Виноградов П.А., «Основам Законодательства Российской Федерации "О физической культуре и спорте" - долгую жизнь» - Теория и практика физической культуры, 1993, № 8.
- Голомазов В.А., В.Д.Ковалев, А.Г.Мельников, «Волейбол в школе. Пособие для учителя», М., «Просвещение», 1976
- Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г., Сборник нормативных документов. Физическая культура, М., Дрофа, 2005
- Железняк Ю.Д., «120 уроков по волейболу», М., «Физкультура и спорт», 1970
- Клещёв Ю.Н., «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов», М., «Физкультура и спорт», 1980
- Клещев Ю.Н., В.А.Тюрин, Ю.П.Фураев, «Тактическая подготовка волейболистов», М., «Физкультура и спорт», 1996
- Кулинко Н.Ф., История физической культуры, Оренбург, 1994.
- Кун Л.А., Всеобщая история физической культуры и спорта, М., Радуга, 1982.
- Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, Министерство образования и науки РФ; М., Просвещение, 2007г.
- Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура, 2006, 8-9 кл, Просвещение;
- Лях В.И., Г.Б. Мейксон, Физическое воспитание учащихся 5 - 7 классов, Пособие для учителя М. Просвещение, 1997г.;
- Лях В.И., Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы, Просвещение, 2004.
- Мальцев А.И., Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников, Феникс, 2000.
- Матвеев А.П., Физическая культура, 5 кл., Просвещение, 2006;
- Матвеев А.П., Физическая культура, 6-7 кл, Просвещение, 2006;
- Погадаев Г.И., Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом, Дрофа, 2008
- Портных Ю.И., «Спортивные и подвижные игры. Учебник для средних учебных заведений физической культуры», М., «Физкультура и спорт», 1977
- Фурманов Г.А., «Играй в мини-волейбол», М., «Советский спорт», 1989;
- Яковлев В.Г., «Подвижные игры для учащихся», М., «Учпедгиз», 1957