

Отдел по образованию, опеке и попечительству
Администрации городского округа город Фролово,
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Основная школа № 4 имени Ю.А.Гагарина» городского округа город Фролово

Принята на заседании
Педагогического совета
МКОУ «Основная школа
№4 имени Ю.А.Гагарина»
городского округа город Фролово
Протокол от 30.08.2024г. № 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Основная школа
№4 имени Ю.А.Гагарина»
городского округа город Фролово

/Г.В. Лебедева/

02.09.2024г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»

Возраст учащихся :14-15 лет

Срок реализации: 34 недели

Автор-составитель:

Кочетова Светлана Владимировна

Учитель физической культуры

Г.Фролово

2024год

Пояснительная записка

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы кружка «Волейбол» физкультурно-спортивная.

Актуальность и педагогическая целесообразность. Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол», в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 4 ИМЕНИ Ю.А.ГАГАРИНА" ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ГОРОД ФРОЛОВО, Лебедева Галина Васильевна, директор

16.09.24 12:32
(MSK)

Сертификат A3F17D9539B07288117B975DB4EAA2AF

действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Программа адресована учащимся возраста 15-16 лет. Рекомендуемая наполняемость группы – 15-20 человек. В состав секции включены учащиеся основной и подготовительной медицинских групп, которые прошли медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеют допуск к занятиям в секции спортивной игры «волейбол».

Уровень программы, объем и сроки реализации. Программа рассчитана на 1 учебный год. Общий объем 34 часа. Уровень программы – базовый.

Форма обучения – очная.

Режим занятий – 1 раза в неделю по 45 мин в спортивном зале. Общий объем 34 часа в учебном году.

Особенности организации образовательного процесса. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по волейболу.

Преподаватель должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в ОУ, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен привить навыки к сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, стойкость, воля к победе.

Цель программы: Формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни. Углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

1. Сформировать систему знаний возможностей человеческого организма, возрастных особенностей.
2. Сформировать систему двигательных навыков — комплекс взаимосвязанных технических приёмов и тактических действий.
3. Развить физические качества, направленное развитие физических качеств (специфичных) при одновременном развитии других.
4. Подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу.

Личностные:

1. Воспитать привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями (физическая активность, здоровый стиль жизни).
2. Воспитать мужество и умения преодолевать физические трудности (риск, максимальные физические и психические напряжения).
3. Воспитать гигиенические навыки и умения.
4. Воспитать правильные взаимоотношения среди обучаемых в процессе совместного выполнения технико- тактических действий.
5. Воспитать самостоятельность в игровой и соревновательной деятельности, ответственность за свои действия.

Метапредметные:

1. Укрепить здоровье обучаемых.
2. Дифференцировать нагрузки по возрасту, полу и подготовленности с учётом медицинских показателей.
3. Соблюдать гигиенические нормы.
4. Развить физические качества и функциональные возможности органов и систем организма, и, как следствие, укрепить здоровье обучаемых.

Учебный план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Базовая часть	10
1.1	Основы знаний о физической культуре	2 (в процессе занятия)
1.2	Спортивные игры (волейбол)	8
2.	Вариативная часть	24
2.1	Спортивные игры (волейбол)	24
		34

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 4 ИМЕНИ Ю.А.ГАГАРИНА" ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ГОРОД ФРОЛОВО, Лебедева Галина Васильевна, директор

16.09.24 12:32
(MSK)

Сертификат A3F17D9539807288117B975DB4EAA2AF

Содержание программы

Теоретические занятия – в процессе занятий

Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, и их строение, функции и взаимодействие. Сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила мини-волейбола.

Положения о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

Основы техники и тактики игры. Анализ технических приемов и тактических действий (на основе программы данного года). Единство техники и тактики игры.

Практические занятия – 34 часа

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх; то же с набивным мячом в руках (до 2 кг). Из положения на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя

Документ подписан электронной подписью

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Казенная школа № 4 имени Ю.А.Гагарина" городского округа

Город Фолово, Лебедева Галина Васильевна, директор

16.09.24 12:32

(MSK)

Сертификат A3F17D9539B07288117B975DB4EAA2AF

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) - в зависимости от действия партнера (партнеров) изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом, броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, «крюком» через сетку. Упражнения с партнером.

Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, «крюком» в прыжке – в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг)

Метание теннисного или хоккейного мяча (правой, левой) в цель на стене (высота-1,5- 2м) или на полу, расстояние от 5-10 м с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнования на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (собственного подбрасывания)

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов. После поворотов и перемещений, после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх- назад, повернуться на 180 и в прыжке отбить мяч в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут, же подбрасывается на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота – многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча.

Техника нападения. Действия без мяча. *Перемещение и стойки:* сочетание способов перемещения и стоек с техническими приемами. **Действия с мячом:** перемещение и стойки с движениями ладонями городского окна площадки для нападающего удара;

Документ подписан электронной подписью

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

16.09.24 12:32

Сертификат А3F17D9539B07288117B975DB4EAA2AF

основная школа №4 имени А.А.Лавина городского округа

Город Фролово, Лебедева Галина Васильевна, директор

передача сверху двумя руками у сетки. Стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча - верхняя прямая. *Нападающие удары.* Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. *Прием мяча:* снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. *Блокирование.* Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению: для выполнения подачи (верхней прямой).

При действии с мячом: чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач)

Командные действия. Прием мяча подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Волейбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Документ подписан электронной подписью

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 4 ИМЕНИ Ю.А.ГАГАРИНА" ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ГОРОД ФРОЛОВО, Лебедева Галина Васильевна, директор

16.09.24 12:32
(MSK)

Сертификат A3F17D9539B07288117B975DB4EAA2AF

Планируемые результаты

Личностные результаты

- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий проблемного и эвристического характера;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремлённости, умения преодолевать трудности, качеств весьма важных в практической деятельности любого человека;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления.

Метапредметные результаты

- умение организовывать свою деятельность, определять ее цели и задачи, выбирать средства реализации цели и уметь применять их на практике, взаимодействовать в группе в достижении общих целей, оценивать достигнутые результаты;
- умение работать с различными источниками информации;

Предметные результаты

- знания о сущности и особенностях объектов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- понимание причинно-следственных, функциональных и иных связей и взаимозависимости предметов, их объективной значимости;
- способность и умение на основе полученных навыков и знаний ориентироваться в мире социальных, интеллектуальных ценностей;
- применение приобретенных навыков и знаний для решения типовых жизненных ситуаций.

Календарный учебный график программы

№ п/п занятия	Тема занятия	Количество часов	Элементы содержания
1	Эстафеты с элементами волейбола	1	Эстафеты с элементами волейбола, игровые задания
2	Учебная игра в волейбол	1	Учебная игра в волейбол, работа над ошибками
3	Подвижная игра «Пасовка волейболиста»	1	Игра «Пасовка волейболиста», выполнение игровых заданий

4	Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч»	1	Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч», подвижные игры с элементами волейбола
5	Встречные эстафеты. Соревнования по волейболу Кренёво-Шушковым	1	Встречные эстафеты, двусторонняя игра с командой Кренёвской школы
6	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча	1	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча, приёмы и передачи
7	Учебная игра	1	Учебная игра в волейбол, работа по устранению ошибок
8	Стойка игрока, передвижения в стойке	1	Стойка игрока, передвижения в стойке, приёмы и передачи мяча
9	Передача мяча двумя руками	1	Передача мяча двумя руками, передачи – верхняя, верхняя в прыжке
10	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, приём одной рукой
11	Передвижения в стойке	1	Передвижения в стойке, тактические действия в нападении и защите
12	Нижняя прямая подача с 3-6 м	1	Нижняя прямая подача с 3-6 м, тактические действия индивидуальные. групповые
13	Учебная игра в волейбол	1	Двусторонняя игра в волейбол, тактические действия
14	Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Игра. Гандбол. Правила игры	1	Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Игра, тактические действия в нападении
15	Поддачи – нижняя прямая, верхняя прямая, передачи. Комбинации из освоенных элементов волейбола.	1	Поддачи – нижняя прямая, верхняя прямая, передачи – верхняя, верхняя в прыжке
16	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Игра «Лапта волейболиста»	1	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты, работа по устранению ошибок
17	Встречные и линейные эстафеты с передачами. Эстафеты.	1	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд
	2 полугодие		
18	Техника игры в волейбол	1	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча, игровые задания

19	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой.	1	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. П/и с элементами в/б и баскетбола
20	Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол, в стритбол
21	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, тактические действия - индивидуальные	1	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой.
22	Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	Эстафеты. Игра в мини-волейбол, тактические действия в нападении и защите
23	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, тактические действия - индивидуальные	1	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, тактические действия – индивидуальные, групповые, командные
24	Нападающий удар, техника игры	1	Нападающие удары: прямой, прямой с переводом
25	Нападающие удары - прямой, прямой с переводом, боковой. Игровые задания	1	Нападающие удары - прямой, прямой с переводом, боковой. Игровые задания
26	Блокирование. Эстафеты.	1	Блокирование. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты.
27	Подачи и передачи мяча	1	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.
28	Передача верхняя в прыжке	1	Передача верхняя в прыжке, верхняя. Работа над ошибками
29	Передвижения в стойке. Передача мяча.	1	Передвижения в стойке. Передача мяча – верхняя, верхняя в прыжке
30	Эстафеты. Игровые задания	1	Эстафеты. Игровые задания
31	Стойка и передвижения игрока. Нападающий удар, блокирование.	1	Стойка и передвижения игрока. Нападающий удар, блокирование.
32	Нападающий удар, блокирование. Приём мяча снизу	1	Нападающий удар, блокирование. Приём мяча снизу

документ подписан электронной подписью

33	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.
34	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Двусторонняя игра	1	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Двусторонняя игра

Условия реализации программы

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мяч набивной
8. Резиновые амортизаторы
9. Гантели различной массы
10. Мячи волейбольные (для мини-волейбола)
11. Рулетка

Формы аттестации

I. Знания

При оценивании знаний учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование, проектная деятельность.

Критерии оценки за опрос, проверочные беседы:

(высокий уровень)

За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

(повышенный уровень)

За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

(базовый уровень)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 4 ИМЕНИ Ю.А.ГАГАРИНА" ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ГОРОД ФРОЛОВО, Лебедева Галина Васильевна, директор

16.09.24 12:32
(MSK)

Сертификат A3F17D9539B07288117B975DB4EAA2AF

За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

(низкий уровень)

За незнание материала программы.

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Критерии оценки двигательных умений и навыков:

(высокий уровень)

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

(повышенный уровень)

При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

(базовый уровень)

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.

(низкий уровень)

Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Оценочные материалы

У.1. Выполнять контрольные программные упражнения и нормативы по физической культуре (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).

ОК 1, ОК 2.

Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре

У.2. Способность контролировать и оценивать индивидуальное физическое развитие и физическую подготовленность с целью повышения продуктивности профессио-

ОК 3, ОК 4.

Наблюдение и оценка способности учащегося контролировать и оценивать свою физическую нагрузку

Самоанализ и коррекция результатов собственной работы; характеризовать изученные методики по проведению практических занятий.

У. 3. Формировать потребность в здоровом образе жизни, личной и общественной гигиены и особенности самоконтроля за своим физическим состоянием.

ОК 5.

Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре.

Умение проявлять способности по коррекции своей нагрузки и своего здоровья

У.4. Уметь самостоятельно тренироваться с целью личностного физического совершенствования.

Методические материалы

- оснащение спортивного зала;
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь.

Список литературы:

При составлении программы использованы следующие нормативные документы:

1. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
2. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002г.Ха1507-р;
3. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9. 02. 1998 г. №322;
4. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;

Основная литература:

1. Г.В. Железняк, «Спортивные игры. Техника, тактика обучения», М., 2001.
2. Ю. Г. Коджаспиров, «Физическая культура. Развивающие игры на уроках физической культурой. 5 — 11 класс», М., 2003 В.С.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 4 ИМЕНИ Ю.А.ГАГАРИНА" ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ГОРОД ФРОЛОВО, Лебедева Галина Васильевна, директор

16.09.24 12:32
(MSK)

Сертификат A3F17D9539B07288117B975DB4EAA2AF

3. Кузнецов, «Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школ.», М., 2003

4. В.С. Кузнецов, «Физическая культура. Упражнения и игры с мячами», М., 2004

Дополнительная учебная литература:

1. А.П. Матвеев, « Физическая культура. 1-11 класс. Программы для общеобразовательных учреждений», М., 2007

2. Н.Н. Шапцева, «Наш выбор — здоровье», В., 2009

3. А.Н. Каинов, «Организация работы спортивных секций в школе», Волгоград, 2010

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 4 ИМЕНИ Ю.А.ГАГАРИНА" ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ГОРОД ФРОЛОВО**, Лебедева Галина Васильевна, директор

16.09.24 12:32
(MSK)

Сертификат A3F17D9539B07288117B975DB4EAA2AF