

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Главное управление образования администрации г. Красноярска

МБОУ Гимназия №16

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Гимназия № 16

Савченко С.В.

Педсовет № 1 от «31».08.2023

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Срок действия сертификата 19.10.2022-12.01.2024

Выдан Казначейство России

Владелец Савченко Светлана Викторовна

Сертификат 5987c4b2fa2274090c9468bae5c36b5e25ca0255

Дополнительная общеобразовательная программа

физкультурно-спортивной направленности

Волейбол

Срок реализации 2 года

Красноярск 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол». Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Программа разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897).
- Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования.
- Учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены современные культурологический, системно-деятельностный и личностно-ориентированный подходы, здоровье сберегающие, информационно-коммуникативные и игровые технологии.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, праздники и соревнования;
- самостоятельная работа, наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (антропометрические показатели), домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ, просмотр);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Эффективность реализации программы:

- способствовать поднятию уровня физического здоровья обучающихся;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление;
- развить физические качества;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой.

Программа внеурочной деятельности по волейболу носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей:**

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья школьников.

Достижению выше обозначенных целей будет способствовать решение следующих задач:

- Формировать у обучающихся представление о факторах, оказывающих влияние на здоровье (правильное (здоровое) питание его режим, рациональная организация режима дня, двигательная активность, основные компоненты культуры здоровья и здорового образа жизни), влияние эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие, влияние вредных привычек на организм обучающегося;
- Формировать у обучающихся осознанное отношение к своему физическому и психическому здоровью;
- Формировать у обучающихся навыки, направленные на развитие и совершенствование различных физических качеств.
- Обучить осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье; правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье; элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

2. Общая характеристика курса

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Данная программа разработана для реализации в основной и старшей школе. Темы и разделы выбраны с учетом половозрастных особенностей обучающихся, имеющейся материально-технической базы и местными климатическими условиями. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Ориентируясь на решение задач образования обучающихся в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена: на реализацию принципа вариативности, соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, расширение межпредметных связей, усиление оздоровительного эффекта.

Программа обеспечивает непрерывность образовательного процесса – каникулярное время используется для проведения экскурсий на стадионы, спортивные клубы и пр., посещение и просмотр соревнований в записи.

3. Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы дополнительного образования детей. Данная рабочая программа направлена на реализацию **физкультурно-спортивного направления**. Рассчитана на 102 учебных часа в год из расчета 3 час в неделю и

предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. В основе принципов создания программы лежит **концепция** личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Универсальные компетенции:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения, осанки и обосновывать эстетические признаки в движениях;
- выполнять технически правильно двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой различной деятельности.

Предметные:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Ученик получит возможность научиться:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявлять самостоятельность;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

5. Содержание программы

Содержание курса	Формы организации	Виды деятельности
<p>«Основы знаний». Становление волейбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощённые правила игры. Действующие правила игры.</p>	<p>Беседа. Фронтальная, групповая, индивидуальная.</p>	<p>Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.</p> <p>Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Работа по карточкам. Интеллектуальные игры.</p>
<p>«Общая и специальная физическая подготовка». Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.</p>	<p>Фронтальная, групповая, индивидуальная, круговая тренировка.</p>	<p>Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.</p>

		Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.
Техника игры. Техника нападения (стойки, перемещения, подачи, передачи, нападающий удар); техника защиты (перемещения, приём мяча, блокирование).	Фронтальная, групповая, индивидуальная, круговая тренировка.	<p>Техника нападения. Действия без мяча.</p> <p>Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.</p> <p>Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.</p> <p>Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.</p>
Тактика игры. Тактика нападения (индивидуальные, групповые, командные); тактика защиты (индивидуальные, групповые, командные).	Фронтальная, групповая, индивидуальная, круговая тренировка.	<p>Тактика нападения. Действия без мяча.</p> <p>Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.</p> <p>Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху</p>

		<p>двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Поддача мяча — верхняя прямая.</p> <p>Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
Правила игры и участие в соревнованиях.	Фронтальная, групповая.	Соревнования.

6. Календарно-тематическое планирование с определением видов деятельности обучающихся

1

год обучения

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата
	1. Вводное занятие.	(2)	
1	Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола.	1	
2	Правила игры и методика судейства соревнований.	1	
	Техническая подготовка волейболиста	(2)	
3-4	Техническая подготовка волейболиста	2	
	Техника игры в волейбол	(2)	
5-6	Техника игры в волейбол	2	
	Физическая подготовка	(4)	
7-8	Общая физическая подготовка	2	
9-10	Специальная физическая подготовка	2	

	Методика тренировки волейболистов	(2)	
11-12	Методика тренировки волейболистов.	2	
	Техника нападения	(42)	
13	Стартовые стойки.	1	
14	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении.	1	
15-16	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите.	2	
17-18	Обучение технике нижней прямой подачи.	2	
19-22	Обучение технике нижней боковой подачи.	4	
23-26	Обучение технике верхней прямой подачи.	4	
27-30	Обучение технике верхней боковой подаче.	4	
31-32	Обучение укороченной подачи.	2	
33-36	Обучения технике верхних передач.	4	
37-42	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки)	6	
43-46	Обучение технике передач снизу.	4	
47-54	Обучение технике нападающих ударов	8	
	Техника защиты	(20)	
55-64	Обучение технике приема подач.	10	
65-68	Обучение технике приема мяча с падением (перемещения).	4	
69-74	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное).	6	/
	Тактика нападения	(8)	
75-78	Обучение и совершенствование индивидуальных действий.	4	
79-80	Обучение индивидуальным тактическим действиям	2	
81-82	Обучения тактике нападающих ударов.	2	
	Тактику защиты	(20)	
83-84	Обучение и совершенствование индивидуальных действий.	2	
85-86	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.	2	
87	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.	1	
88	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе.	1	
89-90	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.	2	
91	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов.	1	
92	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	1	
93	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач.	1	
94	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	1	
95-96	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии.	2	
97-98	Обучение командным действиям в нападении.	2	
99-101	Обучение командным действиям в защите.	3	
102	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	1	
	Итого:	(102 часа).	

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата
	Вводное занятие.	(2)	
1	Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола.	1	
2	Правила игры и методика судейства соревнований.	1	
	Техническая подготовка волейболиста	(2)	
3-4	Техническая подготовка волейболиста	2	
	Техника игры в волейбол	(2)	
5-6	Техника игры в волейбол	2	
	Физическая подготовка	(4)	
7-8	Общая физическая подготовка	2	
9-10	Специальная физическая подготовка	2	
	Методика тренировки волейболистов	(2)	
11-12	Методика тренировки волейболистов.	2	
	Техника нападения	(32)	
13	Стартовые стойки.	1	
14	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении.	1	
15-16	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите.	2	
17-18	Обучение технике нижней прямой подачи.	2	
19-20	Обучение технике нижней боковой подачи.	2	
21-22	Обучение технике верхней прямой подачи.	2	
23-24	Обучение технике верхней боковой подаче.	2	
25-26	Обучение укороченной подачи.	2	
27-30	Обучения технике верхних передач.	4	
31-32	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки)	2	
33-36	Обучение технике передач снизу.	4	
37-44	Обучение технике нападающих ударов	8	
	Техника защиты	(20)	
45-54	Обучение технике приема подач.	10	
55-58	Обучение технике приема мяча с падением (перемещения).	4	
59-64	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное).	6	
	Тактика нападения	(8)	
65-68	Обучение и совершенствование индивидуальных действий.	4	
69-70	Обучение индивидуальным тактическим действиям	2	
71-72	Обучения тактике нападающих ударов.	2	
	Тактику защиты	(30)	
73-75	Обучение и совершенствование индивидуальных действий.	3	
76-78	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.	3	
79-81	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.	3	
82-84	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе.	3	
85-86	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.	2	

87	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов.	1	
88	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	1	
89-91	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач.	3	
92-94	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	3	
95-96	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии.	2	
97-98	Обучение командным действиям в нападении.	2	
99-101	Обучение командным действиям в защите.	3	
102	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	1	
	Итого:	(102 часа).	

3

год обучения

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата
	2. Вводное занятие.	(2)	
1	Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола.	1	
2	Правила игры и методика судейства соревнований.	1	
	Техническая подготовка волейболиста	(2)	
3-4	Техническая подготовка волейболиста	2	
	Техника игры в волейбол	(2)	
5-6	Техника игры в волейбол	2	
	Физическая подготовка	(4)	
7-8	Общая физическая подготовка	2	
9-10	Специальная физическая подготовка	2	
	Методика тренировки волейболистов	(2)	
11-12	Методика тренировки волейболистов.	2	
	Техника нападения	(32)	
13	Стартовые стойки.	1	
14	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении.	1	
15-16	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите.	2	
17-18	Обучение технике нижней прямой подачи.	2	
19-20	Обучение технике нижней боковой подачи.	2	
21-22	Обучение технике верхней прямой подачи.	2	
23-24	Обучение технике верхней боковой подачи.	2	
25-26	Обучение укороченной подачи.	2	
27-30	Обучения технике верхних передач.	4	
31-32	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки)	2	
33-36	Обучение технике передач снизу.	4	
37-44	Обучение технике нападающих ударов	8	

	Техника защиты	(20)	
45-54	Обучение технике приема подач.	10	
55-58	Обучение технике приема мяча с падением (перемещения).	4	
59-64	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное).	6	
	Тактика нападения	(8)	
65-68	Обучение и совершенствование индивидуальных действий.	4	
69-70	Обучение индивидуальным тактическим действиям	2	
71-72	Обучения тактике нападающих ударов.	2	
	Тактику защиты	(30)	
73-75	Обучение и совершенствование индивидуальных действий.	3	
76-78	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.	3	
79-81	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.	3	
82-84	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе.	3	
85-86	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.	2	
87	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов.	1	
88	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	1	
89-91	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач.	3	
92-94	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	3	
95-96	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии.	2	
97-98	Обучение командным действиям в нападении.	2	
99-101	Обучение командным действиям в защите.	3	
102	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	1	
	Итого:	(102 часа).	

7. Материально - техническое обеспечение

Место проведения:

- Спортивный зал, спортивная площадка.

Обеспеченность программы методическими видами продукции

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Образовательные программы по предмету	Д
1.2	Учебно-методические пособия и рекомендации	Д
1.3	Журнал «Физическая культура в школе»	Д

2. Печатные пособия		
2.1	Таблицы (в соответствии с программой обучения)	Д
2.2	Схемы (в соответствии с программой обучения)	Д
3. Технические средства обучения (ТСО)		
3.1	Музыкальный центр	Д
3.2	Мегафон	Д
4. Экранно-звуковые пособия		
4.1	Аудиозаписи	Д
5. Учебно-практическое оборудование		
5.1	Бревно гимнастическое	Д
5.2	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.3	Стенка гимнастическая	П
5.4	Скамейка гимнастическая жесткая 4 м, 2 м	П
5.5	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.6	Мячи: набивные 1 кг, мяч малый (теннисный), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф
5.7	Палка гимнастическая	К
5.8	Скакалка детская	К
5.9	Обруч пластиковый детский	К
5.10	Мат гимнастический	П
5.11	Коврики гимнастические	Ф
5.12	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.13	Планка для прыжков в высоту	Д
5.14	Рулетка измерительная	Д
5.15	Мячи волейбольные	К
5.16	Мячи метбольные	Д
5.17	Сетка волейбольная	Д
5.18	Жилетки игровые с номерами	К
5.19	Аптечка	Д
6. Электронные ресурсы		
6.1	http://videouroki.net/filecom.php?fileid=98674098 (видео уроки) http://assiduity.lgb.ru/teorema/voprosi-po-olimpiade-po-fizkulture-5-6-klass.html (олимпиадные задания)	

8. Список литературы

Для учителя

Обязательная литература

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы – М.: Просвещение, 2013 г.
2. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2008. – 239с
3. Виленский М.Я. Физическая культура 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012-239с.

Дополнительная литература

1. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
2. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
3. Программа курса. Физическая культура. 5-9 классы Андрюхина Т, Гурьев С 2013 г. 64 с.
4. Амалин М.Е. Тактика волейбола Москва «Физкультура и спорт» 2005 г.

Для ученика

Обязательная литература

1. Виленский М.Я, Физическая культура: 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение 2012-239с.

Дополнительная литература

1. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. (2013-№4- с. 58-63, №5- с.62)

2. Вайнер Э. Дневник здоровья школьника. (ИД «Первое сентября.» Здоровье детей. -2009 -№17 –с. 3- 8)
3. Вайнер Э. Валеологические основы двигательной системы и ее значение для школьника. (2010-№4 с. 50-57)