

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 12 имени Героя Советского Союза Ф.М.Сафонова»  
городского округа Самара

---

Российская Федерация, 443041, г. Самара, ул. Красноармейская, 93-А  
Тел./ факс: (846) 332-45-46; e-mail: [inform\\_12@mail.ru](mailto:inform_12@mail.ru)

«РАССМОТРЕНО»

Протокол заседания  
МО учителей \_\_\_\_\_  
от «29» августа 2022 г. № 1  
Председатель МО  
\_\_\_\_\_

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол заседания  
МС школы  
от «29» августа 2022г.№ 1  
Зам.директора по  
УВР \_\_\_\_\_

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор школы  
\_\_\_\_\_ Е.В.Горячева  
Приказ по школе № 670  
от «01» сентября 2022 г.

**Рабочая программа по  
внеурочной деятельности  
«Волейбол»**

**Спортивно-оздоровительное направление  
Возраст обучающихся 11-15 лет**

**Количество занятий за год: 34  
Количество занятий в неделю: 1**

**Составил:**

учитель  
физической культуры

**Кирюхина О. А.**

**Самара, 2022**

## **Содержание**

1. Введение. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения программы обучающимися
3. Учебно-тематический план
4. Содержание программы
5. Методическое обеспечение программы

Библиография

## Введение

Рабочая программа по спортивной секции «Волейбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы развития спортивно-оздоровительных способностей учащихся Г. А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова. Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол».

Программа составлена на основании Положения о внеурочной деятельности.

Волейбол - один из самых игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся образовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Своей эмоциональностью игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

## Пояснительная записка

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках **спортивно-оздоровительного направления**.

Программа курса по волейболу включает в себя теоретическую и практическую часть.

В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол.

В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Программа данного курса представляет систему **спортивно-оздоровительных занятий** для учащихся 11-15 лет и реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом.

В процессе изучения курса у учащихся развиваются следующие **личностные качества**: дисциплинированность, коллективизм, силу воли, выносливость, целеустремленность, решительность, организованность, самоконтроль за психофизиологическим состоянием организма, проявляется интерес к физической культуре и спорту.

### **Актуальность выбора определена следующими факторами:**

На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

**Цель курса:** формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в волейбол, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

### **Задачи курса:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа реализуется по трем разделам-модулям:

*Первый уровень результатов* – приобретение школьником социальных знаний об истории и развитии волейбола в нашей стране

*Второй уровень результатов* – получение школьником соревновательного опыта в школьной среде.

*Третий уровень результатов* – получение школьником соревновательного опыта в районе, городе и т.д.

**Программа разработана на основе следующих принципов:**

1. Обучения
2. Спортивной-тренировки
3. Наглядности
4. Сознательности и активности
5. Систематичности
6. Доступности
7. Прочности

**Формы проведения занятий:**

- подвижные игры
  - игры с элементами волейбола
  - соревнование
  - эстафеты
  - игровые упражнения
  - однонаправленные занятия
  - комбинированные занятия
  - работа в парах, группах
  - индивидуальная работа
  - контрольные занятия (разбор ошибок)
- Итоговые занятия планируется проводить в форме соревнований.

**Методы:**

- словесные ( рассказ учителя. инструктаж, беседа. обсуждение)
- наглядные
- метод расчлененного упражнения
- метод целостного упражнения
- метод строго-регламентированного упражнения
- метод частично-регламентированного упражнения
- повторный метод
- метод активизации
- игровой
- соревновательный
- круговой

**Особенности организации учебного процесса.**

На занятиях в секции учащиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, соревновательная, физкультурно-оздоровительная, познавательная, прикладно ориентированная. Теоретические занятия составляют 20 %, практические 80%. Программа рассчитана на 34 занятия в

год. Занятия проводятся на пришкольной площадке и в спортивном зале. Наполняемость группы - не более 15 человек.

Программа курса предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на три года обучения и предлагает последовательный переход от результатов первого уровня к результатам второго уровня и имеет возрастную привязку:

1-й уровень группа начальной подготовки первого года обучения (11-12 лет),  
и группа начальной подготовки второго года обучения (13-14 лет),  
2-й уровень группа начальной подготовки третьего года обучения (14-15 лет).

**В группах начальной подготовки (11-12 лет) закладывается база для дальнейшего роста:** развитие быстроты, ловкости, гибкости, владение основными двигательными навыками, основы технической подготовки; индивидуальная тактическая подготовка и начало действий в парах, тройках. Особенность данной группы детей такова, что они не могут долго находиться без движения, слушать, выполнять одно и то же действие, поэтому беседы, упражнения, нагрузки здесь носят кратковременный характер с частыми, но незначительными интервалами отдыха. Здесь приемлемы следующие методы организации учебно-тренировочного процесса: соревновательный, игровой, повторный. Очень важно в этот период, чтобы дети находились как можно больше с мячом, не только при работе в технической подготовке, но и в разминке, в физической подготовке, в игре, что вызывает больший интерес учащихся к занятиям. В силу физиологических особенностей дети в этом возрасте не обладают отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, простейшие объяснения (словесный метод), показ какого-либо технического приема или действия (наглядный метод). Основными формами подготовки в этом возрасте являются спортивные и подвижные игры, пионербол с элементами волейбола, соревнования, эстафеты, физические упражнения с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

**Первый год обучения** учащиеся должны иметь представления о всех элементах в волейболе, изучить основные способы перемещений в волейболе, рациональные исходные положения для выполнения приемов игры в волейбол, разучить передачу мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками, освоить игры подготовительные к волейболу.

**Второй год обучения** продолжается обучение перемещением и стойкам, обращается внимание на скорость перемещения различными способами, закрепляется навык передачи мяча сверху двумя руками и приему мяча снизу двумя руками, начинается обучение прямому нападающему удару, нижней и верхней прямой подаче.

**Третий год обучения** продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивной игры волейбол, разучивается одиночное блокирование, двухсторонняя игра

На каждом занятии проводится *коллективное обсуждение* решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В курсе используются физические упражнения разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются индивидуальные упражнения). Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес к занятиям физической культуре и спорту. Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой. В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

## Основное содержание курса

В основе построения курса лежит принцип сохранения и укрепления здоровья учащихся.

**Развитие восприятия.** Развитие реакции на слуховые и зрительные сигналы, умение ориентироваться в пространстве. Развитие восприятия времени, речи, формы, цвета, движения. Тренировочные упражнения и подвижные игры по развитию восприятия и наблюдательности.

**Развитие памяти.** Диагностика памяти. Развитие зрительной, слуховой, образной, смысловой памяти. Тренировочные упражнения по развитию точности и быстроты запоминания, увеличению объёма памяти, качества воспроизведения материала.

**Развитие внимания.** Диагностика произвольного внимания. Тренировочные упражнения на развитие способности переключать, распределять внимание, увеличение объёма устойчивости, концентрации внимания.

**Развитие мышления.** Формирование основных мыслительных операций: анализа, сравнения, классификации, обобщения, умения выделять главное и существенное на основе физических упражнений, в игровых и соревновательных ситуациях.

**Развитие основных физических качеств.** В основе развития физических способностей лежит ОФП, которая является важным условием успешного освоения технических приемов и тактических действий. ОФП включает в себя: скоростные способности, скоростно-силовые, координационные способности, выносливость и гибкость.

**Укрепление и сохранение здоровья.** Укрепление опорно-двигательного аппарата, содействие правильному разностороннему физическому развитию, развитие быстроты, ловкости, гибкости, красоты тела и выразительности движений.

## Планируемые результаты

**Результатом** занятий в секции являются результаты второго уровня: получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, культура, здоровья), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Позитивное отношение школьника к самому знанию как общественной ценности будет вырабатываться у него тогда, когда знание станет объектом эмоционального переживания. Этому способствуют следующие формы проведения занятий: обсуждения в группах, подвижные игры, самостоятельная организация и проведения занятий, соревнования. Знание и умение их использовать становятся высшей ценностью участие учеников в школьных и городских соревнованиях по физической культуре, дистанционных конкурсах о ЗОЖ.

### «Преимущественные формы достижения воспитательных результатов во внеурочной деятельности»

Уровни воспитательных результатов Виды внеурочной деятельности	Приобретение школьником новых социальных знаний	Развитие позитивных отношений школьника к базовым общественным ценностям	Накопление школьником опыта самостоятельного социального действия
Спортивно – оздоровительная деятельность	- беседы о ЗОЖ - оздоровительные процедуры; - физкультурные и спортивные занятия; - спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, мастер классы, дни		

	здоровья и т.п.) организуемые педагогом.		
	- спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, мастер классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в виде коллективных творческих дел - КТД		
	- спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, мастер классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом для малышей, сверстников, учителей, родителей; - спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, мастер классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в окружающем школу социуме		

**В результате изучения данного курса обучающиеся получают возможность формирования**

**Личностных результатов:**

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

**Метапредметные** результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

**Владеть**

- Применять полученные знания в игре.
- Контролировать свое самочувствие.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и путей её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития волейбола.

**Предметные результаты**

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Навыки, умения, развитие двигательных качеств  
Легкая атлетика (5 занятий)**

<i>Основная направленность</i>	<i>Содержание материала</i>
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м.
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
На развитие скоростно-силовых способностей	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в подготовке места проведения соревнований.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей на

	основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
--	--

### Гимнастика с элементами акробатики (5 занятий)

#### Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

<i>Основная направленность</i>	<i>Содержание материала</i>
На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.
На освоение ОРУ с предметами	ОРУ с набивным мячом, гимнастическими палками
На освоение акробатических упражнений	Два кувырка вперед слитно;
На развитие координационных способностей	ОРУ с предметами и без предметов; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
На развитие силовых способностей	Упражнения со скакалкой, броски набивного мяча, подтягивание на перекладине, отжимания.
На развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения в парах, с гимнастической скамейкой, стенкой. Упражнения с предметами.
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий. упражнения для разогревания.
На овладение организаторскими способностями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей, гибкости с предметами и без, акробатические. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

### Спортивные игры (21 занятие)

#### Волейбол (21 занятие)

<i>Основная направленность</i>	<i>Содержание материала</i>
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с

	выполнением заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, ускорение).
На освоение техники приема и передачи мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки
На овладение игрой	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков
На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом (челночный бег, всевозможные упражнения с мячом и т.д.)
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры
На развитие скоростных и скоростно – силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, из различных и.п.. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения.
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей, техники перемещений	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игр.

#### Учебно-методический план

№ п/п	Название модуля	Общее количество часов	Часы теоретических занятий	Часы практических занятий
1	Легкая атлетика	5	1	4
2	Гимнастика	5	1	4
3	Волейбол	24	3	21
	Спортивно-оздоровительная деятельность (практическая часть)	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

**Теоретические сведения** призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник “Физическая культура”, программно-методический материал.

**Гимнастика с основами акробатики.** Обучение гимнастическим упражнениям. Упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма

Уроки легкой атлетики направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

В разделе “**Спортивные игры**” продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите.

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, по внеурочной деятельностью, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 30м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и вис (девочки)

**Успеваемость.** Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося

## Литература:

1. Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2007.
2. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. – М.: АСТ: Астрель, 2006.
3. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. под ред. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. – М. Физкультура и спорт, 1991.
4. Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум – М.: Просвещение, 1992.
5. Гимнастика: учебник для студ.пед.учебных заведений/ заведений / М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.; Под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. — М.: Издательский центр “Академия”, 2001.
6. Спортивные игры под ред. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Савин В.П., изд. Академия, 2008.

### Тематическое планирование.

№	Тема урока	Тип урока	Виды деятельности учащихся	Планируемые результаты		
				предметные	личностные	метапредметные
1	Легкая атлетика	вводный	Инструктаж по ТБ Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Развитие скоростных способностей.	Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;	Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
2	Беговые упражнения	комплексный	Равномерный бег Комплексы упражнений на развитие выносливости.  Бег с ускорением и с нагрузкой.	Описывать технику равномерного бега.  Осваивать технику бега по пересеченной местности.  Соблюдать правила техники безопасности при беге. Проявлять качества силы, быстроты и координации при беге	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
3	Гимнастика	вводный	Инструктаж по ТБ Основы знаний Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Разнообразные кувырки и падения, перекаты и т.д.	Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

4	Акробатические упражнения	комплексный	ОРУ СУ Специальные беговые упражнения. Упражнения на пресс. Разнообразные кувырки и падения, перекаты и т.д.	Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни
5-6	Развитие гибкости	комплексный	Освоение акробатических упражнений.	Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни
7	Волейбол	вводный	Инструктаж по Т.Б. Правила игры.	Знать основные правила игры в волейболе	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
8-9	Общая физическая подготовка	обучение	Стойки и передвижения, повороты, остановки	Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
10-11	Общая физическая подготовка	обучение	Упражнения с отягощением. Силовые упражнения.	Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)

					условиями ее реализации;	ситуациях и условиях
12-13	Прием и передача мяча	обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.	Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
14-18	Подача мяча	обучение	ОРУ Специальные упражнения для развития координации. Техника верхней подачи мяча. Подача мяча через сетку	Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
19-21	Верхняя подача мяча	обучение	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для	формирование умения планировать,	Проявлять положительные

			Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	укрепления здоровья	контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
22-23	Нападающий удар	обучение	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером.	Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
24-28	Перемещения на площадке	обучение	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
29-30	Нападающий удар		ОРУ СУ Техника нападающего удара. Отработка н/у на площадке.	Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для	формирование умения планировать, контролировать и оценивать	Проявлять положительные качества личности и

			Наброс мяча и н/у без сетки. Техника разбега и прыжка при н/у	укрепления здоровья	учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
31-32	Развитие координационных способностей, силовых способностей. Перемещения	обучение	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Развитие прыгучести и координации.	Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
33-34	Контрольные испытания и посещение соревнований.					

