

1. Планируемые результаты

Ученик научиться:

организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
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.
характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
находить ошибки при выполнении игровых моментов, 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;

Ученик получит возможность:

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

2 Содержание программы

Знания о физической культуре (6 часов) :

- Техника безопасности. Понятия о двигательных качествах. Правила игры Волейбол.
- Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции, раскрытие содержание и правила соревнований.
- Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.
- Здоровый образ жизни и его элементы
- Значение физических упражнений для работоспособности организма.
- Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

ОФП (10 часов):

- Специальные силовые и скоростно-силовые упражнения.
- Выполнение беговых упражнений.
- Легкая атлетика, кросс, соревнования.
- Скоростные упражнения.
- Прыжковые упражнения
- Развитие скоростных качеств.
- Специальные упражнения на выносливость. Силовые упражнения.
- Специальные упражнения для развития быстроты и скорости передвижения.
- Развитие скоростно-силовых качеств.
- Специальные упражнения для развития гибкости. Силовые упражнения.

Волейбол(42 часа):

- Верхний прием.
- Верхний прием в паре.
- Нижний прием.
- Нижний прием в паре.
- Эстафета с элементами волейбола, соревнования

- Двухсторонняя учебная игра
- Верхний и нижний прием в паре.
- Игра в тройках.
- Нападающий удар.
- Волейбол, соревнования.
- Блокирование.
- Волейбол, товарищеская игра.
- Волейбол, учебно-тренировочная игра.
- Поддача мяча верхняя и нижняя.
- Учебная игра с заданием.
- Двухсторонняя игра волейбол. Психологическая подготовка.
- Упражнения на меткость и координацию.

Нормативы (10 часов):

- Нормативы по ОФП
- Нормативы по волейболу.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов

№	Тема раздела	Количество часов	Виды деятельности обучающегося
1	Знания о физической культуре	6	<p>Характеризовать: правила игры Волейбол. Знать: современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой</p>
2	ОФП	10	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять их характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать их самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий ФК (физической культуры). Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p>

4	Волейбол	42	<p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе в организации активного отдыха. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p>
6	Нормативы	10	Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
	Итого	68	

Календарно-тематическое планирование

ПРИЛОЖЕНИЕ

№	Тема	Дата	
		план	факт
1	Техника безопасности. Понятия о двигательных качествах. Правила игры Волейбол. Развитие двигательных качеств. Развитие координации.	15-18.09	
2	Специальные силовые и скоростно-силовые упражнения. Скоростные упражнения.	25-28.09	
3	Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции, раскрывать содержание и правила соревнований.	01-05.10	
4	Понятия о двигательных качествах. Развитие ловкости. Развитие гибкости. Выполнение беговых упражнений.	09-12.10	
5	Легкая атлетика, кросс, соревнования.	16-19.10	
6	Верхний прием. Специальные силовые и скоростно-силовые упражнения. Скоростные упражнения.	24-26.10	
7	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	29-02.11	
8	Верхний прием в паре. Прыжковые упражнения	05-09.11	
9	Нижний прием. Темп и длительность физических упражнений. Развитие скоростных качеств.	14-17.11	
10	Нижний прием в паре. Специальные упражнения на выносливость. Силовые упражнения.	20-24.11	
11	Эстафета с элементами волейбола, соревнования	29-01.12	
12	Двухсторонняя учебная игра	05-08.12	
13	Двухсторонняя учебная игра	12-15.12	
14	Нормативы по волейболу.	19-22.12	
15	Верхний и нижний прием в паре.	09-12.01	
16	Игра в тройках. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> . Развитие силы.	16-19.01	
17	Нападающий удар. Специальные упражнения для развития быстроты и скорости передвижения. Силовые упражнения.	24-26.01	
18	Нападающий удар. Здоровый образ жизни и его элементы. Развитие скоростно-силовых качеств.	30-02.02	
19	Нападающий удар. Специальные упражнения для развития гибкости. Силовые упражнения.	06-09.02	

20	Волейбол, соревнования.	13-16.02	
21	Волейбол, соревнования.	20-23.02	
22	Блокирование. Значение физических упражнений для работоспособности организма. Развитие выносливости.	28-01.03	
23	Блокирование. Специальные упражнения для развития гибкости. Скоростно-силовые упражнения.	06-08.03	
24	Волейбол, товарищеская игра.	12-15.03	
25	Волейбол, учебно-тренировочная игра.	19-22.03	
26	Подача мяча верхняя и нижняя. Физическая культура и спорт как средство эстетического воспитания. Развитие специальной силовой выносливости.	24-29.03	
27	Подача мяча верхняя и нижняя. Специальные упражнения для ловкости. Скоростно-силовые упражнения.	02-05.04	
28	Волейбол, соревнования.	09-12.04	
29	Подача мяча верхняя и нижняя. Учебная игра с заданием.	14-19.04	
30	Специальные подвижные игры, эстафеты. Упражнения на выносливость.	22-26.04	
31	Нормативы.	01-03.04	
32	Учебная игра с заданием. Физиология гигиены физических упражнений. Развитие прыгучести.	05-10.05	
33	Нормативы.	14-17.05	
34	Двухсторонняя игра волейбол. Психологическая подготовка. Упражнения на меткость и координацию.	21-24.05	
Итого:		68	

Протокол № 8 от 08.08.2019 года

Директор: И.И. Шуминова

