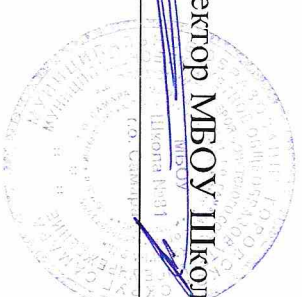


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 81 имени Героя Советского Союза Жалнина В. Н.» городского округа Самара

Программа рассмотрена и принята  
на педагогическом совете  
Протокол № 8 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Школа № 81 г.о. Самара  
Итого №81  
г.о. Самара  
О.В. Чуракова



**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ШСК «ФАКЕЛ»**

уровень освоения программы базовый  
возрастная категория обучающихся 6 класс

Ф.И.О. Должность  
разработчика программы:  
Горбунов П.А., учитель  
физкультуры

г. Самара, 2021 г.

## Содержание

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

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

### **Задачи курса:**

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

увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.  
 сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, пространные, слабое физическое здоровье. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и центральной нервной системы, быстроту реакции, скорость движения, ориентировка в устойчивости и концентрации внимания, быстрая реакция, что у учащихся слабо развиты память, На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, Актуальность выбора определена следующими факторами:

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

учащихся 6 классов и реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с Программой данного курса представляется системе **спортивно-оздоровительных занятий** для обучающихся.

В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические в волейболе. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол.  
 Программа курса по волейболу включает в себя теоретическую и практическую часть.  
 рамках **спортивно-оздоровительного направления**.

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в

### **Пояснительная записка**

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

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

### **Введение**

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

**Формы проведения занятий:**

- подвижные игры
- игры с элементами волейбола
- соревнования
- эстафеты
- игровые упражнения
- одна наравленные занятия
- комбинированные занятия
- работа в парах, группах
- индивидуальная работа
- контрольные занятия (разбор ошибок)

**Методы:**  
Игровые занятия планируются проводить в форме соревнований.

- словесные ( рассказ учителя, инструктаж, беседа, обсуждение)
- наглядные
- метод расчлененного упражнения
- метод целостного упражнения
- метод стро-деламентированного упражнения
- метод частично-деламентированного 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 часов - 1ч в неделю. 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 предусматривает последовательный переход от результатов первого уровня к результатам второго уровня и имеет возрастную привязку:

1-й уровень группы начальной подготовки первого года обучения (8-9 лет),

и группа начальной подготовки второго года обучения (9-10 лет),

2-й уровень группы начальной подготовки третьего года обучения (10-12 лет).

**В группах начальной подготовки (8 - 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 беседа, 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 большой 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 прием 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 *коллегиальное 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.

Результатом занятий в секции являются результаты второго уровня: получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества

## Планируемые результаты

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

**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.

**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 внимания.** Диагностика произвольного внимания. Тренировочные упражнения на развитие способности переключаться, распределять внимание, увеличение объема устойчивости, концентрации внимания.

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

**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.

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

## Основное содержание курса

Учебный план МБОУ Школа №81 составлен на основании Федерального учебного плана, рассмотрен на педагогическом совете. В соответствии с учебным планом МБОУ Школа №81 на курс «Волейбол» отводится 1 часа в неделю. Соответственно программа рассчитана на 34 часов в год.

## Место курса в учебном плане

В курсе используются физические упражнения различной 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 культуры 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.

- 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;

#### Личностных результатов:

#### Формирования

В результате изучения данного курса в 6 классе обучающиеся получают возможность

<p><b>Уровни воспитательных результатов</b></p> <p><b>Виды внеурочной деятельности</b></p>	<p><b>Приобретение школьником новых социальных знаний</b></p>	<p><b>Развитие позитивных отношений школьника к базовым ценностям</b></p>	<p><b>Накопление школьником опыта самостоятельного социального действия</b></p>
<p>Спортивно – оздоровительная деятельность</p>	<p>- беседы о ЗОЖ - оздоровительные процедуры; - физкультурные и спортивные занятия; - спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, мастер-классы, дни здоровья и т.п.) - соревнования и организаторские мероприятия</p>	<p>- спортивное и оздоровительные акции (соревнования, турниры, мастер-классы, дни здоровья и т.п.) - соревнования и организаторские мероприятия</p>	<p>- спортивное и оздоровительные акции (соревнования, турниры, мастер-классы, дни здоровья и т.п.) - соревнования и организаторские мероприятия</p>
<p>Спортивно – оздоровительная деятельность</p>	<p>- спортивное и оздоровительные акции (соревнования, турниры, мастер-классы, дни здоровья и т.п.) - соревнования и организаторские мероприятия</p>	<p>- спортивное и оздоровительные акции (соревнования, турниры, мастер-классы, дни здоровья и т.п.) - соревнования и организаторские мероприятия</p>	<p>- спортивное и оздоровительные акции (соревнования, турниры, мастер-классы, дни здоровья и т.п.) - соревнования и организаторские мероприятия</p>

«Преимущественные формы достижения воспитательных результатов во внеурочной деятельности»

(человек, семья, Отечество, природа, мир, культура, здоровье), 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: обучение в группах, подвижные игры, самостоятельная организация и проведение занятий, соревнования. Знание и умение их использовать становятся высшей ценностью учеников в школьных и городских соревнованиях по физической культуре, дистанционных конкурсах о ЗОЖ.

- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- Анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, соревнований;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и безопасности к местам поведения;
- Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники выполнения;
- Участвовать в выполнении, добросовестно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Оказывать посильную моральную поддержку сверстникам при выполнении соревнований;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства

### **Предметные результаты**

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

Владеть

- Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками **УУД** (познавательные, регулятивные, коммуникативные):
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культуры;
  - Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
  - Оказывать посильную моральную поддержку сверстникам при выполнении соревнований и способов их устранения;



Основная направленность	Основная направленность
На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении	На освоение ОРУ с предметами
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.	ОРУ с набивным мячом, гимнастическими палками

**Программный материал по гимнастике с элементами акробатики**

**Гимнастика с элементами акробатики (5 часов)**

Основная направленность	Основная направленность
На овладение техникой спринтерского бега	На овладение техникой бега в равномерном темпе от 10 до 12 минут.
На овладение техникой бега	Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м.
На овладение техникой длительного бега	Бег с 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 физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; называние 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.

**Легкая атлетика (5 часов)**

**Навыки, умения, развитие двигательных качеств**

*Содержание материала*

Основная направленность	Содержание материала
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке присевшими шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с выполнением заданий.
На освоение техники приема и подачи мяча	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, ускорение).
На освоение техники нижней прямой подачи	Подача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Падения мяча над собой. Тоже через сетку.
Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки	

**Спортивные игры (24 часа)**  
**Волейбол (24 часа)**

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, вращения. 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 отделеия; 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.

**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 определяются учителем. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал.

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.

№ 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)	34	5	29

#### Учебно-методический план

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 команд, подготовка места проведения и.п.

**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 выполняются в связках. Занятия по отделению, строевая 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 короткое и среднее расстояние, 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”** в 3 классе 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 упражнения выполняются индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают благоприятные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции, способность согласования отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещения, остановки, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападениях и защите.

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, по внеурочной деятельности, 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, 2018.

2. Волейбол. Шляги к успеху: пер. с англ./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергусон. – М.: АСТ: Астрель, 2006.
3. Волейбол: Учебник для инструкторов 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 / 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 6 класс.

№	Тема урока	Тип урока	Виды деятельности Учащихся	Планируемые результаты		
				предметные	личностные	метапредметные
1	Легкая атлетика		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. Распределить 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 установок на безопасный, здоровый образ жизни
2-5	Беговые упражнения	вводный	Равномерный бег. Комплекс 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 установок на безопасный, здоровый образ жизни
		комплексный				

6	Гимнастика	ВВОДНЫЙ	Инструктаж по ТБ Основы знаний Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Разнообразные кувьрки 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
7-8	Акробатические упражнения	комплекс сный	ОРУ СУ Специальные беговые упражнения. Упражнения на пресс. Разнообразные кувьрки 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
9-10	Развитие гибкости	комплекс сный	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
11	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;
12	Общая физическая	обучени	Стойки и передвижения, повороты, остановки	Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для	формирование умения планировать,	Проявлять положительные качества личности и

	подготовка	е		укрепления здоровья	контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
13	Общая физическая подготовка	обучени е	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 условиями ее реализации;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
14-17	Прием и передача мяча	обучени е	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, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием	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



			мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.			
18-22	Подача мяча	обучени	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
23-26	Верхняя подача мяча	обучени	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. 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.	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
27-28	Нападающий удар	обучени	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбер, прыжок и оттачивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага));	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	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

			имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером.		реализации;	
29	Перемещение 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
30-31	Нападающий удар		ОРУ СУ Техника нападающего удара. Отработка н/у на площадке. Набор мяча и н/у без сетки. Техника разбега и прыжка при н/у	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
32-33	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
34	Контрольные испытания и					

	посещение соревнований.					
--	-------------------------	--	--	--	--	--