

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Южное управление министерства образования и науки Самарской области

ГБОУ СОШ "ОЦ" пос. Поляков"

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
классных
руководителей

В. М. Савчук
Протокол №1 от «26»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

А.Б. Эргашева
Протокол №1 от «26»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о директора ГБОУ
СОШ «ОЦ» пос.
Поляков

Е.А. Шидловская
Приказ № 195
от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Волейбол (школьный спортивный клуб)»

для обучающихся 5-9 классов



C=RU, O="ГБОУ СОШ""ОЦ""пос.
Поляков",CN=Шидловская Е_А_,
E=so_polsk_sch@samara.edu.ru
00cdbedd50c92f0dcf
2024-08-29 14:45:15

Поляков, 2024

Пояснительная записка

Программа секции волейбол внеурочной деятельности составлена на основе 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

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (5-8 кл.). 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. 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.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 5-8 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.
- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Цель программы:

укрепление здоровья школьников на основе :

- способствовать всестороннего физического развития;
- вовлечения учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Задачи:

1. Спортивно-оздоровительные задачи.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2. Социальные задачи

– Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

– Участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

3. Общекультурные задачи.

– Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.

– Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

4. Образовательные задачи.

– Обучение основам техники и тактики игры волейбол.

– Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

– Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

5. Воспитательные задачи.

– Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

– Воспитание моральных и волевых качеств.

Место курса в учебном плане

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5-8 класса. Предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Периодичность – один раз в неделю по одному учебному часу ограниченному временем (40 мин) .

Особенности курса

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. 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.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации. Требования к результатам освоения программы, представленной в Федеральном государственном стандарте.

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина,
- Закона «Об образовании».

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - победы на соревнованиях районного и областного уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на перекладине из виса (м.); на низкой перекладине из виса лежа (д.), кол-во раз	6	5-4	3	15	14-9	8
Прыжок в длину с места, см	170	169-120	119	155	154-110	109
Наклон вперед из положения сед	9	5-7	2	18	10-12	6
Бег 30 м с высокого старта, с опорой на руку	5,1	5,2-6,5	6,6-6,3	5,2	5,3-6,5	6,6-6,4
6-минутный бег, м	1400	1150-1250	1000	1200	950-1100	800

Ценностные ориентиры:

Содержание курса направлено на воспитание здоровых и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности.

**Тематическое планирование
первый год обучения**

№	Тема занятия	Кол-во часов		Содержание
		теория	практика	
1	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левым боком.	0	2	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.
2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	0	2	Иметь представление о правилах игры в волейбол; Выполнять стойку и держание мяча.
3	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	0	2	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.
4	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	0	2	Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями.
5	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	0	2	Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями.
6	Передача мяча снизу двумя руками над собой.	0	2	Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями.
7	Передача мяча снизу двумя руками в парах.	0	2	Демонстрировать технику передачи мяча
8	Нижняя прямая.	0	2	Осваивать и выполнять технику нижней прямой подачи
9	Верхняя прямая.	0	2	Осваивать и выполнять технику верхней прямой подачи
10	Подачи в прыжке.	0	2	Осваивать и выполнять технику подачи в прыжке
11	Техника и обучение техническим приемам игры.	0	2	Овладевать стойкой волейболиста и различными способами перемещения
12	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений.	0	2	Овладевать стойкой волейболиста и различными способами перемещения
13	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений. Приставными шагами.	0	2	Овладевать стойкой волейболиста и различными способами перемещения
14	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении) на месте.	0	2	Уметь правильно располагать пальцы рук на мяче
15	Передачи мяча после подбрасывания.	0	2	Уметь правильно передавать мяч

16	Передачи мяча в парах после набрасывания партнером.	0	2	Уметь правильно передавать мяч
17	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Мяч в воздухе».	0	2	Умение играть в команде
18	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Вызов номеров».	0	2	Умение играть в команде
19	Обучение нижней прямой подаче. Подачи в парах.	0	2	Уметь подавать мяч снизу
20	Подачи мяча через сетку по зонам 1,3,4,5,6.	0	2	Уметь подавать мяч снизу
21	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	0	2	Уметь принимать мяч снизу
22	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	0	2	Уметь принимать мяч снизу
23	Обучение приему мяча после отскока от пола.	0	2	Уметь принимать мяч снизу
24	Обучение приему мяча после набрасывания через сетку.	0	2	Уметь принимать мяч снизу
25	Индивидуальные тактические действия в нападении.	0	2	Осваивать и выполнять тактические действия в нападении
26	Индивидуальные тактические действия в нападении.	0	2	Осваивать и выполнять тактические действия в нападении
27	Индивидуальные тактические действия в защите.	0	2	Осваивать и выполнять тактические действия в защите
28	Развитие координационных способностей.	0	2	Выявлять возможные ошибки и недочеты
29	Развитие выносливости.	0	2	Выявлять возможные ошибки и недочеты
30	Развитие гибкости.	0	2	Выявлять возможные ошибки и недочеты
31	Прием мяча снизу над собой.	0	2	Выявлять возможные ошибки и недочеты
32	Нижняя прямая подача	0	2	Выявлять возможные ошибки и недочеты
33	Передача мяча сверху двумя руками.	0	2	Выявлять возможные ошибки и недочеты
34	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	0	2	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.

Второй год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов		Содержание
		теория	практика	
1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.	0	2	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.

2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	0	2	Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в движении; Проявлять быстроту и координационные способности в игре
3	Эстафеты с приемом мяча снизу.	0	2	Осваивать и выполнять технику мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении.
4	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра «Овладей мячом».	0	2	Выполнять передачу мяча одной рукой от плеча в движении; Участвовать в подвижной игре.
5	Ловля и передача мяча в тройках и квадратах.	0	2	Выполнять ловлю и передачу мяча в тройках и квадратах.
6	Техническая подготовка волейболиста.	0	2	Осваивать и выполнять тактику игры в волейбол
7	Контроль выполнения перебивание кулаком у верхнего края сетки.	0	2	Демонстрировать технику выполнения
8	Контроль выполнения передачи мяча правой и левой рукой с изменением направления	0	2	Демонстрировать технику выполнения
9	Двухсторонняя игра	0	2	Выполнять правильно расстановку
10	Игра «Мяч капитану».	0	2	Участвовать в подвижной игре.
11	Комбинация из освоенных элементов: бег, остановки, повороты.	0	2	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники волейболиста
12	Контроль выполнения передачи мяча через сетку по зонам.	0	2	Демонстрировать технику броска мяча в кольцо после ведения.
13	Тактика свободного и позиционного нападения в волейболе.	0	2	Осваивать и выполнять тактические действия в нападении.
14	Тактические действия. Игры в «Волейбол».	0	2	Применять в игре освоенные технические и тактические действия.
15	Игры «Стрит-болл», «Мини-баскетбол».	0	2	Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры.
16	Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.	0	2	Иметь представление о правилах игры в волейбол; Выполнять стойку и держание мяча.
17	Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления.	0	2	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.
18	Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	0	2	Выполнять передачи набивного мяча партнеру.
19	Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.	0	2	Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями.
20	Техника верхней прямой подачи.	0	2	Осваивать и выполнять технику верхней прямой подачи.
21	Передача мяча в движении в парах.	0	2	Выполнять передачи мяча партнеру в движении.

22	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	0	2	Демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками через сетку.
23	Верхняя прямая подача в парах.	0	2	Выполнять верхнюю прямую подачу.
24	Подвижная игра «Мяч в воздухе», эстафета волейболистов.	0	2	Участвовать в подвижной игре и эстафете.
25	Контроль техники верхней прямой подачи.	0	2	Демонстрировать технику верхней прямой подачи.
26	Техника прямого нападающего удара.	0	2	Осваивать и выполнять технику прямого нападающего удара.
27	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	0	2	Применять освоенные технические элементы в игре.
28	Правила и организация игры в волейбол.	0	2	Участвовать в игре.
29	Передача мяча. Игра в волейбол.	0	2	Применять освоенные технические элементы в игре.
30	Игра в волейбол с самостоятельным судейством.	0	2	Выявлять возможные ошибки и недочеты в технике; Уметь судить.
31	Передачи и приемы мяча после передвижения.	0	2	Применять освоенные технические элементы в игре.
32	Верхняя прямая подача.	0	2	Применять освоенные технические элементы в игре.
33	Подача мяча на точность по зонам.	0	2	Применять освоенные технические элементы в игре.
34	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	0	2	Применять освоенные технические элементы в игре.

Третий год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов		Содержание
		теория	практика	
1	Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.	0	2	Выполнять стойку и держание мяча
2	Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления.	0	2	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.
3	Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	0	2	Выполнять передачи набивного мяча партнеру.
4	Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.	0	2	Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями. Передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями.
5	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	0	2	Передачи мяча во встречных колоннах. Техника нижней прямой подачи
6	Передача мяча в движении в парах.	0	2	Выполнять передачи мяча партнеру в движении.
7	Контроль техники передачи	0	2	Демонстрировать технику передачи

	мяча сверху двумя руками через сетку.			мяча сверху двумя
8	Нижняя прямая подача в парах.	0	2	Выполнять нижнюю прямую подачу.
9	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.	0	2	Выполнять Комбинации из освоенных элементов.
10	Контроль техники нижней прямой подачи.	0	2	Демонстрировать технику нижней прямой подачи.
11	Контроль техники верхней прямой подачи.	0	2	Демонстрировать технику нижней прямой подачи.
12	Техника прямого нападающего удара.	0	2	Осваивать и выполнять технику прямого нападающего удара.
13	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	0	2	Применять освоенные технические элементы в игре.
14	Комбинации из освоенных элементов.	0	2	Выполнять технические элементы волейбола
15	Игра «Волейбол» по упрощенным правилам	0	2	Участвовать в игре.
16	Учебная игра «Волейбол» по правилам с самостоятельным судейством.	0	2	Применять освоенные технические элементы в игре.
17	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	0	2	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.
18	Передача мяча сверху двумя руками.	0	2	Выполнять технические элементы волейбола
19	Прием мяча снизу над собой.	0	2	Выполнять технические элементы волейбола
20	Нижняя прямая подача Контроль.	0	2	Техника нижней прямой подачи
21	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	0	2	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.
22	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	0	2	Освоения техники игровых приемов
23	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	0	2	Выполнять правила игры
24	Совершенствования психомоторных способностей.	0	2	Уметь управлять своими эмоциями
25	Упражнения на быстроту и точность реакций.	0	2	Развивать координационные способности
26	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки.	0	2	Выполнять технические элементы волейбола
27	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	0	2	Выполнять технические элементы волейбола
28	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	0	2	Выполнять технические элементы волейбола
29	Развитие координационных способностей	0	2	Развивать координационные способности

30	Тактика свободного нападения.	0	2	Осваивать тактику игровых действий
31	Позиционное нападение с изменением позиций.	0	2	Осваивать тактику игровых действий
32	Подвижные игры и игровые задания.	0	2	Осваивать тактику игровых действий
33	Передача двумя руками сверху в прыжке.	0	2	Выполнять технические элементы волейбола
34	Передача сверху за голову в опорном положении.	0	2	Выполнять технические элементы волейбола
	Учебная игра «Волейбол» по правилам с самостоятельным судейством.			

Четвертый год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов		Содержание
		теория	практика	
1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	0	1	Взаимодействовать в процессе освоения техники игровых приемов и действий
2	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану».	0	1	Играть в игру «Мяч капитану».
3	Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым прорывом.	0	1	Демонстрировать комбинации из освоенных элементов техники
4	Действие нападающего против нескольких защитников.	0	1	Уметь выполнять действия игрока без мяча;
5	Действия игрока без мяча. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Эстафеты.	0	1	Уметь выполнять действия игрока без мяча;
6	Упражнения с набивным мячом. Передачи мяча в парах, тройках на месте.	0	1	Совершенствовать передачу мяча в парах, тройках на месте
7	Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями. Тест на координацию движений.	0	1	Уметь выполнять тест на координацию движений
8	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	0	1	Выполнять передачу мяча во встречных колоннах, технику нижней прямой подачи
9	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	0	1	Выполнять передачу мяча во встречных колоннах, технику нижней прямой подачи
10	Прием мяча после подачи. Игра в три касания.	0	1	Выполнять прием мяча после подачи; Осваивать игру в три касания
11	Правила волейбола. Игра с	0	1	Знать и применять правила волейбола

	заданиями.			
12	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.	0	1	Выполнять комбинации из освоенных элементов; Осваивать отбивание мяча кулаком через сетку
13	Игра в волейбол с заданиями, тактика свободного нападения. Тест – челночный бег.	0	1	Уметь выполнять челночный бег 3*10м
14	Контроль подачи мяча. Силовая подача мяча	0	1	Демонстрировать подачу мяча
15	Комбинация из ранее освоенных элементов спортивных игр. Прием мяча после подачи.	0	1	Совершенствовать комбинации из ранее освоенных элементов спортивных игр
16	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	0	1	Играть в волейбол по правилам
17	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Судейство по волейболу.	0	1	Играть в волейбол по правилам
18	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	0	1	Осваивать самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
19	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	0	1	Осваивать самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
20	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	0	1	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности
21	Совершенствование координационных способностей.	0	1	Использовать игровые упражнения
22	Совершенствование выносливости.	0	1	Определять степень утомления организма
23	Прием мяча, отраженного сеткой.	0	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов
24	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	0	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов
25	Обучение технике прямого нападающего удара.	0	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов
26	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	0	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов
27	Совершенствование координационных способностей.	0	1	Использовать игровые упражнения
28	Обучение тактике игры.	0	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий
29	Совершенствование тактики освоенных игровых действий	0	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий

30	Игра в нападении в зоне 3.	0	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий
31	Игра в защите.	0	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий
32	Совершенствование техники игры в защите.	0	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий
33	Совершенствование тактики игры в защите.	0	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий
34	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.	0	1	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой

Планируемые результаты, включающие формирование УУД:

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.