

«Рассмотрено» на МО  
Протокол № 1 от 31.08 2021г.  
Руководитель МО Фрун К.В. Дружинина

«Согласовано»  
Методист УВР Безверхая М.М. Безверхая

«Утверждаю»  
Директор школы Н.Г. Федосеева



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
**«Волейбол»**

2021 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Актуальность проблемы.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	4
1.3 Системно-деятельностный подход.....	5
1.4 Метапредметные связи программы внеурочной деятельности.....	5
2. Планируемые результаты освоения программы.....	6
2.1 Регулятивные УУД;.....	6
2.2 Познавательные УУД;.....	6
2.3 Коммуникативные УУД;.....	7
2.4 Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности.....	7
2.5 Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.....	7
3. Основные направления содержания программы.....	8
3.1 Учебно-тематический план.....	9
3.2 Содержание процесса внеурочной деятельности.....	10
4. Указание времени, места и форм организации программы.....	11
4.1 Формы организации внеурочной деятельности.....	11
4.3 Формы учета для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.....	11
5. Описание материально-технического обеспечения внеурочной деятельности.....	13
6. Список используемой литературы для составления программы.....	13
7. Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся.....	1

## **1. Пояснительная записка**

Программа по внеурочной деятельности «Волейбол» для 5-9 классов разработана программа в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- учебной программы «Физическая культура. Рабочие программы. Метапредметная линия учебников М. Я Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы. М. : Просвещение, 2012 год);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

### **1.1 Актуальность программы**

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание

ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Сегодня разработано много программ на различных уровнях, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами. Профилактику необходимо начинать с ранних лет. Уделять особое внимание формированию полезных привычек как альтернативе привычкам вредным и установкам на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети 10-12летнего возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Что несовместимо с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся пятого класса поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно- правовой базой, с учетом требований САНПИНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей. При разработке программы был проведен анализ предметных программ по изобразительному искусству, природоведению, технологии.

**1.2.Цель программы** - создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

#### **Задачи:**

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;

- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности.

### **1.3 Системно - деятельностный подход.**

В основе реализации программы лежит системно - деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного.
- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития занимающегося;
- развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития занимающихся;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей занимающихся;

### **1.4 Метапредметные связи программы внеурочной деятельности.**

Программа внеурочной деятельности «Олимпийские резервы» носит комплексный характер, что отражено в метапредметных связях с такими учебными дисциплинами как: история, природоведение, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

## Метапредметные связи программы «Олимпийские резервы»

<b>Предмет</b>	<b>Интеграция с другими науками</b>	<b>Содержание программы</b>
История	История древнего мира.	Олимпийское движение.
Природоведение	Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Правильное питание.
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков.
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки.
Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций .

## 2. Планируемые результаты освоения программы «Волейбол»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 2.1 Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию), учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

### 2.2 Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

### 2.3 Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать и понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности .

### 2.4 Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).



Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

## **2.5 Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

### 3. Основные направления содержания программы.

- **Вводное занятие.** Правила поведения в школе. Безопасность на дороге: просмотр и обсуждение фильма; беседа по правилам пешехода. Составление безопасного маршрута от дома до школы. Выставка рисунков. Подведение итогов.
  
- **Уроки здоровья.**  
В уроки здоровья входят следующие темы:
  - «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
  - «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
  - «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
  - «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
  - «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
  - «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
  - «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.
  
- **Игра в волейбол.** История возникновения и развития волейбола. Терминология. Правила игры в волейбол. Понятие об общественной и специальной подготовке волейболистов. Практические занятия по волейболу с применением подвижных игр.

### 3.1 Учебно - тематический план.

№ п/п	Тема	Всего часов	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия
1.	Вводное занятие.	1 час	1 час	
2.	Уроки здоровья:	2 часа	1 час	
3.	Обучение игре в волейбол	31 час	1 час	1 часа
4.				
5.				
6				
	<b>Итого</b>	<b>34 часа</b>	<b>3 часа</b>	<b>1 час</b>

### 3.2 Содержание процесса внеурочной деятельности.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности распределяются по трём уровням.

1 уровень	2 уровень	3 уровень
школьник знает и понимает общественную жизнь	школьник ценит общественную жизнь	школьник самостоятельно действует в общественной жизни
<b>Для достижения данного уровня необходимо.</b>		
взаимодействие обучающегося со своими учителями как значимыми для него носителями	взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательного	взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, то есть в защищенной,

положительного социального знания и повседневного опыта.	учреждения, т. е. в защищённой, дружественной профессиональной среде, в которой ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).	дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).
<b>Форма внеурочная деятельность</b>		
Занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах		
Школьные спортивные турниры и оздоровительные акции		
Спортивные и оздоровительные акции школьников в окружающем школу социуме		

#### **4. Указание времени, места и форм организации программы.**

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначен для обучающихся 5-9 классов, с учётом реализации её учителями основной школы, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 10 до 15 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 5-9 классах. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

##### **4.1 Формы организации внеурочной деятельности «Волейбол»**

**Кружок** – форма добровольного объединения детей. (уроки здоровья)

**Функции:**

- ✓ расширение, углубление, компенсация предметных знаний;
- ✓ приобщения детей к разнообразным социокультурным видам деятельности;
- ✓ расширения коммуникативного опыта;
- ✓ организации детского досуга и отдыха.

**Форма выражения итога, результата** выступление, концерты, фестивали, семинары.

**Секция** – форма объединения детей для занятия физической культурой и спортом ( волейбол).

**Отличительные признаки :**

- ✓ принадлежность содержания деятельности к определенному виду спорта;
- ✓ ориентированность на умения и достижение уровня мастерства в овладении определенным видом спорта;

**Принципы организации работы секции:**

- ✓ всесторонности
- ✓ сознательности и активности
- ✓ постепенности

- ✓ повторяемости
- ✓ наглядности
- ✓ индивидуализации

**Занятия в секциях должны носить регулярный характер.** Тренировочные занятия включают в себя следующие методы обучения спортивной технике:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий противника и т. д.)
- наглядность упражнений (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем и т. д.)
- методы практических упражнений включают в себя две группы:
  - 1) методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);
  - 2) методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

**Форма выражения итога, результата** - демонстрационно-исполнительское выражение практических результатов и достижений детей (конкурсы, соревнования, состязания).

#### **4.2 Формы учета для контроля и оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.**

Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Компетенции результатов освоения программы внеурочной деятельности будут, происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета компетенции для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Программа рассчитана на 34 часа – 1 раз в неделю.

## **5. Материально-техническое обеспечения внеурочной деятельности.**

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

### **1. Учебные пособия:**

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,);
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы) плакаты, презентации: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; профилактика инфекционных заболеваний и др.;

### **2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** компьютер, мультимедийный проектор.

### **3. Спортивный инвентарь.**

Волейбольная площадка, сетка, волейбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, скамейка гимнастическая, стенка шведская, теннисные мячи.

➤ Легкоатлетический инвентарь. ( сантиметр для прыжка). Спортивная площадка

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности. Позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.



## **6. Список используемой литературы для составления программы.**

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания, ООО «Феникс» 2008 г. – 381с.
2. Орлан И.В. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации /авт.-сост. А.Н.Каинов. Изд.2-е – Волгоград 2014 г. – 167с.
3. Видякин В.М. спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры/ авт.-сост. М.В. Видякин. – Волгоград : Учитель 2007г. – 127с.
4. Железняк Ю.Д. Учебное издание Волейбол в школе: Пособие для учителя.—М.: Просвещение, 1989.- 128 с.
5. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях.- 2-е издание-М.: Просвещение,2012.
6. Волейбол пер. с англ. Н.А. Чупеева – М.: Астрель; АСТ, 2010.

### **Интернет ресурсы:**

1. Все о волейболе. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB>
2. Онлайн спортивные уроки. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/>
3. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

**7. Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся в 5-х классах.**

№ П/п	Тема	Решаемые проблемы учеником	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	
			УУД	Личностные результаты
1	Вводное занятие	Как осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	<p>Р.: применять подбор информации для составления портфолио.</p> <p>П.: обосновывать положительное влияние занятий внеурочной деятельности на укрепление здоровья.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни.</p>	Формировать адекватную самооценку собственного здоровья
2	Уроки здоровья:	Как правильно составлять режим дня и питание	<p>Р.: применять подбор информации для составления портфолио.</p> <p>П.: определять назначение физкультурно - оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p>	Формировать адекватную самооценку здоровья

3	Уроки здоровья:	Как научиться обсуждать проведенные занятия, личного участия каждого ученика.	<p>Р.: применять подбор информации для составления портфолио.</p> <p>П.: руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки и выполнять их.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни.</p>	Формировать адекватную самооценку здоровья
4	Обучение игре в волейбол	Как и где применять умение игры в волейбол	<p>Р.: применять правила игры в волейбол</p> <p>П.: давать оценку погодным условиям умения игры</p> <p>К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве с партнером необходимую взаимопомощь.</p>	Организовывать совместные игры на свежем воздухе и в зале с партнером
5	Игра в волейбол	Как правильно осмыслить и принять цели предстоящей	<p>Р.: использовать правила игры в волейбол различных ситуациях</p> <p>П.: применять игру не только в</p>	Уметь применять игру в различных ситуациях

		деятельности и постановке учебных задач	соревновательных ситуациях, но и как развлечение К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в н/теннис	
6	Игра в волейбол	Как правильно использовать технические действия в волейбол	Р.: использовать приобретенные навыки игры в волейбол П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры	Осваивать технику игры в волейбол
7	Волейбольная подготовка	Как правильно вести себя на занятиях по волейболу Температурный режим, одежда, обувь волейболиста	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по волейбольной подготовке П.: давать оценку погодным условиям и подготовке занятий на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую	Внутренние позиции школьника на основе положительного отношения к школе.

			взаимопомощь.	
8	Обучение технике передачи мяча над собой	Как правильно выполнять технику передачи мяча над собой.	Р.: использовать технику передачи в игровой ситуации. П.: моделировать способы передвижения в игре в зависимости от особенностей ситуации. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передачи.	Описывать технику передачи мяча над собой.
9	Многоскоки	Как выполнить многоскоки Как правильно выполнить технику прыжков.	Р.: использовать многоскоки в волейболе П.: применять многоскоки для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники многоскоков.	Осваивать технику многоскоков самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
10	Ознакомление с правилами игры в волейбол и судейства.	Знать основные правила игры в волейбол	Р.: применять правила для занятий по волейболу. П.: Уметь объяснять различные ситуации в игре.	Осваивать новые правила судейства

			К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники .	
11	Игра волейбол	Как правильно применять ритмические действия в связке(танец)	Р.: применять правила игры волейбол. П.: моделировать упражнения, комбинации. К.: соблюдать правила безопасности.	Формировать адекватную самооценку здоровья занимающихся
12	Передача мяча сверху в парах	Как правильно осмыслить и принять цели предстоящей деятельности и постановке учебных задач	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать упражнения, комбинации. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения комбинаций.	Организовывать совместные занятия волейболом.
13	Передача мяча снизу в парах.	Как осмыслить и принять цели предстоящей деятельности в постановке учебных задач	Р.: уважительно относиться к партнёру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Описывать технику игровых приемов.

			технический действий.	
14	Передача в парах сверху в движении	Как моделировать технику игровых действий и приемов	<p>Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
15	Передач снизу в движении в парах	Как взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	<p>Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий</p>	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
16	Развитие координационных способностей	Как демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное</p>	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений .

		мяча.	<p>выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.</p>	
17	Развитие скоростных качеств	Как осмыслить и принять цели предстоящей деятельности и постановке учебной задачи	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и метания мяча.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>	Уметь регулировать нагрузку, следить за ЧСС самостоятельно
18	Обучение технике нападающего удара	Как выполнить коллективное обсуждение проведенных занятий, личного участия каждого ученика	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>	Формировать адекватную самооценку здоровья занимающихся



19	Обучение технике нападающего удара	Как правильно осмыслить и принять цели предстоящей деятельности и постановке учебных задач	<p>Р.: использовать игру в н/теннис в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять игру в н/теннис для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры</p>	Осваивать новые задачи в обучении игре в волейбол
20	Обучение технике нападающего удара	Как правильно использовать технические действия для игры в волейбол	<p>Р.: использовать игру в волейбол, в организации активного отдыха</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на коньках.</p>	Осваивать технику игры в волейбол, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
21	Обучение технике верхней прямой подачи.	Как правильно выполнять верхнюю прямую подачу.	<p>Р.: применять верхнюю прямую подачу для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: давать оценку погодным условиям и подготовке занятий на свежем воздухе.</p> <p>К.: осуществлять взаимный контроль и</p>	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.

			оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	
22	Верхняя прямая подача	Как правильно применять подачу в связке.	Р.: применять различные варианты подачи. П.: моделировать упражнения, комбинации. К.: соблюдать правила безопасности.	Формировать адекватную самооценку здоровья занимающихся
23	Силовая выносливость	Как правильно составить комплекс ритмических упражнений .	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать упражнения, комбинации. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения комбинаций.	Организовывать совместные занятия силовой гимнастики.
24	Взаимодействие игроков второй линии	Как составить комбинацию упражнений.	Р.: применять правила подбора выбора для нужной ситуации. П.: моделировать упражнения, комбинации. К.: соблюдать правила безопасности.	Формировать адекватную самооценку здоровья занимающихся
25	Взаимодействие игроков	Как составить	Р.: уважительно относиться к партнеру.	Формировать адекватную

	первой линии	комбинацию упражнений.	<p>П.: моделировать упражнения, комбинации.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения танцевальных комбинаций.</p>	самооценку здоровья занимающихся.
26	Взаимодействие игроков первой и второй линии.	Как правильно составить комбинацию упражнений.	<p>Р.: применять упражнения для развития физических качеств.</p> <p>П.: демонстрировать выполнение упражнения</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.</p>	Описывать технику выполнения разными способами, и технику осваивать их самостоятельно.
27	Игра волейбол	Как выполнить грамотно игровые действия	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать выполнение игры.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения.</p>	Описывать технику игры в волейбол
28	Обучение технике	Как выполнять	Р.: включать беговые упражнения в	Описывать технику выполнения

	блокирования	блокирование .	различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: соблюдать правила безопасности.	беговых упражнений и технику прыжка в высоту.
29	Техника блокирования	Как правильно выполнять блокирование.	Р.: включать блокирующие упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять блокирующие упражнения для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения блокирующих упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
30	Техника блокирования	Как правильно выполнять технику блокирования.	Р.: включать блокирующие упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение блокирующих упражнений.  К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения блокирующих упражнений .

31	Волейбол	Как правильно совершенствовать передачи над собой. Как выполнить технику передачи мяча над собой.	<p>Р.: использовать игровые действия волейбол для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
32	Волейбол	Как выполнить передачу на месте и в движении. Как правильно совершенствовать технику передачи мяча.	<p>Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий</p>	Организовывать совместные занятия волейбол со сверстниками.
33	волейбол	Как правильно выполнить технику ведения мяча. Как совершенствовать технику передачи мяча.	<p>Р.: выполнять правила игры.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.</p>	Осуществлять судейство игры в волейбол по упрощенным правилам.

34	Волейбол	Как правильно выполнить технику передачи мяча. Как правильно выполнить передачу мяча через сетку.	<p>Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.