

## **1 Планируемые результаты**

### **Ученик научиться:**

организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;  
активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;  
доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.  
проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  
проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  
оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  
характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  
находить ошибки при выполнении игровых моментов, отбирать способы их исправления;  
общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  
обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  
организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

### **Ученик получит возможность:**

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

### **Личностные результаты:**

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

### **Метапредметные результаты:**

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

## **2 Содержание программы**

### **Знания о физической культуре (8 часов):**

- Техника безопасности. Понятия о двигательных качествах. Правила игры Волейбол.
- Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции, раскрывать содержание и правила соревнований.
- Чемпионы волейбола. Обосновывать положительное влияние занятий ФП на укрепление здоровья
- Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.
- Здоровый образ жизни и его элементы
- Значение физических упражнений для работоспособности организма.
- Физическая культура и спорт как средство эстетического воспитания.
- Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

### **Легкая атлетика и ОФП (10 часов):**

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

### **Волейбол (40 часов):**

- Верхний прием.
- Верхний прием в паре.

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

**Нормативы (10 часов):**

- Нормативы по ОФП
- Нормативы по волейболу.

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов

<b>№</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>
1	Знания о физической культуре	8	<p><b>Характеризовать:</b> правила игры Волейбол. <b>Знать:</b> современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
2	Легкая атлетика	10	<p><b>Описывать технику</b> выполнения беговых упражнений, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять их характерные ошибки в процессе освоения. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>Описывать</b> технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. <b>Применять</b> упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. <b>Описывать</b> технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать их самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. <b>Включать</b> прыжковые упражнения в различные формы занятий ФК (физической культуры). <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p>

4	Волейбол	40	<b>Организовывать</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. <b>Описывать технику</b> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом в организации активного отдыха. <b>Организовывать</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. <b>Описывать технику</b> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.
6	Нормативы	10	Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
	Итого	68	

## Календарно-тематическое планирование

## ПРИЛОЖЕНИЕ

№	Тема	Дата	
		план	факт
1	Техника безопасности. Понятия о двигательных качествах. Правила игры Волейбол. Развитие двигательных качеств. Развитие координации.	21.09	
2	Специальные силовые и скоростно-силовые упражнения. Скоростные упражнения.	28.09	
3	Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции, раскрывать содержание и правила соревнований.	05.10	
4	Понятия о двигательных качествах. Развитие ловкости. Развитие гибкости. Выполнение беговых упражнений.	12.10	
5	Легкая атлетика, кросс, соревнования.	19.10	
6	Верхний прием. Специальные силовые и скоростно-силовые упражнения. Скоростные упражнения.	26.10	
7	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	02.11	
8	Верхний прием в паре. Прыжковые упражнения	09.11	
9	Нижний прием. Темп и длительность физических упражнений. Развитие скоростных качеств.	17.11	
10	Нижний прием в паре. Специальные упражнения на выносливость. Силовые упражнения.	24.11	
11	Эстафета с элементами волейбола, соревнования	01.12	
12	Двухсторонняя учебная игра	08.12	
13	Двухсторонняя учебная игра	15.12	
14	Нормативы по волейболу.	22.12	
15	Верхний и нижний прием в паре.	12.01	
16	Игра в тройках. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> . Развитие силы.	19.01	
17	Нападающий удар. Специальные упражнения для развития быстроты и скорости передвижения. Силовые упражнения.	26.01	
18	Нападающий удар. Здоровый образ жизни и его элементы. Развитие скоростно-силовых качеств.	02.02	
19	Нападающий удар. Специальные упражнения для развития гибкости. Силовые упражнения.	09.02	

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

PHOTOGRAPHIC PROCESS  
EXPERIMENTAL STUDIO 8 PHOTO

Лицензия № 22

A circular blue stamp from the 'ГИБДД МВД СССР' (Gibdd MVD SSSR). The stamp contains handwritten text: 'Элбагов', 'Номера № 22», and 'НМР РТ'.

