

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сиренькинская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено» Руководитель МО ФГЦ МБОУ «Сиренькинская СОШ» Осипова Е.Н. Протокол № 1 от « 25 » августа 2023 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «Сиренькинская СОШ» _____ Максимова М.Н. « 26 августа 2023 г	«Утверждаю» Директор МБОУ «Сиренькинская СОШ»  Файзетдинов Т.М. ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Приказ № 138 от « 28 » августа 2023 г. СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП Сертификат: 67F6A70099B073924576575A042D6D6D Владелец: Файзетдинов Талгат Мингатинович Действителен с 12.10.2023 до 12.01.2025
--	---	---

Рабочая программа

Внеурочной деятельности по физической культуре

для 11 класса (1 час в неделю)

Тема «Увлекательный волейбол»

Составитель: Хайруллина Люция Агзаметдиновна учитель физической культуры

Принято на заседании

педагогического совета

протокол № 1

от « 28 » августа 2023 г.

Планируемые результаты изучения предмета физической культуры (по ФГОС)

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Знания о физической культуре	Рассматривать физическую культуру как явление культуры, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; - владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; - владеть способами	• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; • Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и	Регулятивные УУД: 1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Познавательные УУД 1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. 2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и	1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории,

наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств	основных систем организма • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;	схемы для решения учебных и познавательных задач. 3. Смысловое чтение. 4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. 5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий	культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира. 2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. 3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание
--	--	--	---

	Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций. Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.		физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. Коммуникативные УУД 1. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)	значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. 4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира. 5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Сформированность ценности здорового и
--	--	--	--	---

				безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. 7.Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности). 8.Сформированность основ экологической
--	--	--	--	--

				культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели. Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.	• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность • выполнять комплексы упражнений лечебной физической	Регулятивные УУД: 1. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. 2. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. 3. Умение оценивать правильность выполнения	1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. 2. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность

	Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма. Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их. Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных	культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья. • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега • выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;	учебной задачи, собственные возможности ее решения. 4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Познавательные УУД 1. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. 2. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем Коммуникативные УУД 1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. 2. Умение осознанно	участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала). 3. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
--	---	--	---	---

	физических качеств		использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. 3.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)	
Физическое совершенство	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);	• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; • осуществлять	Регулятивные УУД: 1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. 2. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.	1. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве;

	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;	судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; • проплывать учебную дистанцию вольным стилем. • выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;	3. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Познавательные УУД 1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. 2. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Коммуникативные УУД 1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в	сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. 2. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира. 3. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых
--	--	--	---	---

			группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. 2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. 3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)	способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 4. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного
--	--	--	---	---

				партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала). 5. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. 6. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).
--	--	--	--	--

Содержание учебного предмета

Назван	Краткое содержание	Коли
--------	--------------------	------

ие раздела		чест во часо в
Физическая культура как область знаний	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Понятие о методике судейства. Расстановка и переход игроков. Правила игры в мини-волейбол.	1
Специальная подготовка техническая	Овладение техникой передвижений и стойки. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений. Скачок назад, вправо, влево. Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах: отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания. Прием и передача мяча сверху; после перемещения. Прием на задней линии. Передача мяча двумя руками сверху на месте, после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой, на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и в парах, тройках. Прием мяча снизу в группе. Овладение техникой подачи. Нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе: через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку с расстояния 9 м; подача из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зону в зонах 4,2, стоя на подставке. Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу). Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача.	16
Специальная подготовка тактическая	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2, с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком 3. Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к игроку к которому передающий обращен лицом. Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны	9
ОФП	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых выносливости, координационных, скоростно-силовых. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2	5

	кг.) Из различных исходных положений. Чередование положений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопным суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. прыжки: с места, в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний» Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5,10,15 м. из исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Упражнения для развития прыгучести.	
Соревнования	Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок	1
Итого		34

Календарно-тематическое планирование по кружковой деятельности ФК ГОС

№ п/ п	Название раздел ов	Тема занятий	Кол -во часо в	Основные формы организац ии учебных	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Дата проведения	
						план	факт

				занятий			
1	Физическая культура как область знаний	История волейбола Инструктаж по технике безопасности.	1	изучение нового материала	Знают и соблюдают правила ТБ при занятиях волейболом		
2	Специальная подготовка техническая	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте	1	изучение нового материала	Описывают и выполняют основные способы передвижения. Осваивают технику передачи мяча сверху двумя руками.		
3	Специальная подготовка техническая	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи.	1	Изучение нового материала	Описывают и выполняют основные способы передвижения. Осваивают технику передачи мяча сверху двумя руками.		
4	Техническая подготовка	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	Изучение нового материала	Умеют владеть мячом в процессе игры. Осваивают комбинации по технике передвижения и владения мячом. Выполняют самостоятельно передачу мяча сверху двумя руками на месте		

5	Техническая подготовка	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу двумя руками.	1	изучение нового материала	Осваивают двигательные действия, составляющие перемещения		
6	Техническая подготовка	Прием и передача мяча сверху двумя руками сверху на месте и в движении приставными шагами.	1	изучение нового материала	Выполняют стойки и перемещения в разных сочетаниях. Осваивают технику передачи мяча сверху двумя руками над собой, технику нападения		
7	Техническая подготовка	Прием мяча снизу двумя руками на собой и на сетку	1	изучение нового материала	Выполняют стойки и перемещения в разных сочетаниях. Осваивают технику передачи мяча сверху двумя руками над собой, технику нападения		
8	Техническая подготовка	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты	1	изучение нового материала	Выполняют нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки. Соблюдают правила ТБ при выполнении упражнений с волейбольным мячом. Описывают и выполняют основные способы перемещений. Умеют владеть мячом в процессе игры		
9	Техподготовка	Нижняя прямая подача с 3-6 м	1	Изучение материала	Осваивают комбинации по технике владения мячом. Описывает и выполняет нижнюю прямую подачу с		
10	Техническая подготовка	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.	1	Изучение нового	Выполняют стойки и перемещения в разных сочетаниях. Осваивают технику передачи мяча		

	а	Нижняя прямая подача		материала	сверху двумя руками над собой, технику нападения		
11	Техническая подготовка	Жесты судей	1	изучение нового материала	Осваивают и применяют жесты судей		
12	ОФП	Многоскоки, прыжки, челночный бег. Броски набивного мяча	1	изучение нового материала			
13	ОФП	Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом	1	изучение нового материала			
14	ОФП	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.	1	изучение нового материала			
15	Техническая подготовка	Стойки и перемещения игрока Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	1	изучение нового материала	Выявляют характерные ошибки в технике нападающего удара		
16	Тех подготовка	Нижняя прямая подача. прием мяча после подачи.	1	изучение нового материала	Описывают разучиваемые технические действия из волейбола. Соблюдают и объясняют правила игры.		

17	Техническая подготовка	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и в парах. Учебная игра.	1	изучение нового материала	Осваивают технику передачи мяча сверху двумя руками над собой, технику нападения		
18	Техническая подготовка	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1	изучение нового материала	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности		
19	Техническая подготовка	Нападающий удар при встречных передачах. верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	изучение нового материала	Осваивают технику нападающего удара		
20	Техническая подготовка	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача, прием мяча, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	1	изучение нового материала	Выполняют и объясняют правила игры. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в игре.		
21	Специальная тактическая подготовка	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	1	изучение нового материала	Выполняют и объясняют правила игры. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в игре		

	а						
22	Специальная тактическая подготовка	Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	1	изучение нового материала	Осваивают комбинации по технике передвижения и владения мячом. Выполняют самостоятельно передачу мяча сверху двумя руками на месте и выявляют ошибки. Знают и используют жесты судей		
23	Специальная тактическая подготовка	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне	1	изучение нового материала	Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач		
24	Специальная тактическая подготовка	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне	1	изучение нового материала	Осваивают комбинации по технике передвижения и владения мячом. Выполняют самостоятельно передачу мяча сверху двумя руками на месте и выявляют ошибки. Знают и используют жесты судей		
25	Специальная тактическая подготовка	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения через зону 3	1	изучение нового материала	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.		

	а						
26	Соревнования	Выполнять технико-тактические действия в игре.	1	изучение нового материала	Владеют терминологией. Осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды		
27	Специальная тактическая подготовка	Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зон 3.	1	изучение нового материала	Осваивают комбинации по технике передвижения и владения мячом. Знают и используют жесты судей		
28	Специальная тактическая подготовка	Игра в нападении через зону 3. Взаимодействие игроков зон 1 с игроком зоны 3	1	изучение нового материала	Выполняют самостоятельно передачу мяча сверху двумя руками на месте и выявляют ошибки		
29	Специальная тактическая подготовка	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения через зону 3	1	изучение нового материала	Выполняют самостоятельно передачу мяча сверху двумя руками на месте и выявляют ошибки		
30	ОФП	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами	1	Изучение нового материала			

31	ОФП	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами	1	совершенство вание			
32	Специальная тактическая подготовка	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	1	изучение нового материала	Осваивают комбинации по технике передвижения и владения мячом. Выполняют самостоятельно передачу мяча сверху двумя руками на месте и выявляют ошибки. Знают и используют жесты судей		
33	Специальная тактическая подготовка	Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	1	изучение нового материала	Владеют терминологией. Осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды		
34	Специальная тактическая подготовка	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне	1	изучение нового материала	Выполняют и объясняют правила игры. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в игре		

Лист согласования к документу № 61 от 13.12.2023
Инициатор согласования: Файзетдинов Т.М. Директор школы
Согласование инициировано: 13.12.2023 09:19

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Файзетдинов Т.М.		 Подписано 13.12.2023 - 09:20	-