

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Южное управление министерства образования Самарской области

ГБОУ СОШ "ОЦ" пос. Поляков

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
классных руководителей

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по
УВР

УТВЕРЖДЕНО

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

А. Ю. Демихова
Протокол №1 от «27»
августа 2025 г.

А. Б. Эргашева
«28» августа 2025 г.

Е. А. Шидловская
Приказ № 225-од от «29»
августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Волейбол (школьный спортивный клуб)»

для обучающихся 5-9 классов

Поляков 2025

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**

		Кол-во часов		
№	Тема занятия	теория	практика	Содержание
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

		Кол-во часов		
№	Тема занятия	теория	практика	Содержание
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-бол», «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

		Кол-во часов		
№	Тема занятия	теория	практика	Содержание
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

		Кол-во часов		
№	Тема занятия	теория	практика	Содержание
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.