

# Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности кружка «ЮНЫЙ ВОЛЕЙБОЛИСТ»

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	2
Введение	2
Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности	3
Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий	4
Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности	5
Учебно-тематический план	7
Содержание программы и методические рекомендации	7
Календарно-тематическое планирование	12
Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности	20
Формы учёта знаний, умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности	22
Учебно-методические средства	23
Приложение к рабочей программе	24

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Введение**

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г. , «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2012г.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и 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 приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

### **Цели и задачи рабочей программы**

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.

Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.

Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Обучение технике и тактике игры в волейбол.

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).

Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.

Воспитание моральных и волевых качеств.

### **Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 6-7 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

### **Формы проведения занятий и виды деятельности**

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

### **Планируемые результаты**

#### **освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

определять и высказывать 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 по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

проговаривать последовательность действий;

уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

#### Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов
1	Стойка. Перемещения в стойке	6
2	Способы перемещения	3
3	Передача мяча сверху двумя руками	6
4	Прием мяча снизу двумя руками	6
5	Нижняя прямая подача с середины площадки	4
6	Приём и подача мяча	3
7	Общая и специальная физическая подготовка	В течение занятия
8	Игровые занятия	6
9	Итого	34

#### Содержание программы и методические рекомендации

##### Стойки и перемещения

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

##### Обучение

1. В стойке волейболиста:

выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;

приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;

двойной шаг вперёд-назад.

Методическое указание: руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

4. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

### **Передача мяча сверху двумя руками**

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 1,2). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется сверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются (рис. 3,4).

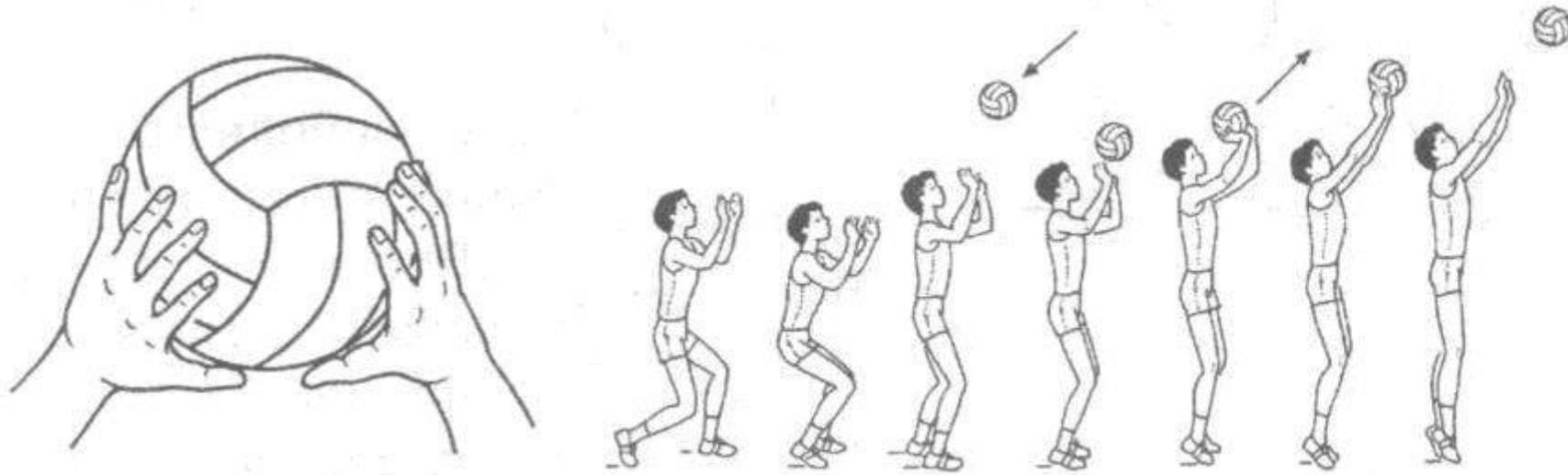


Рис. 1 Рис. 3

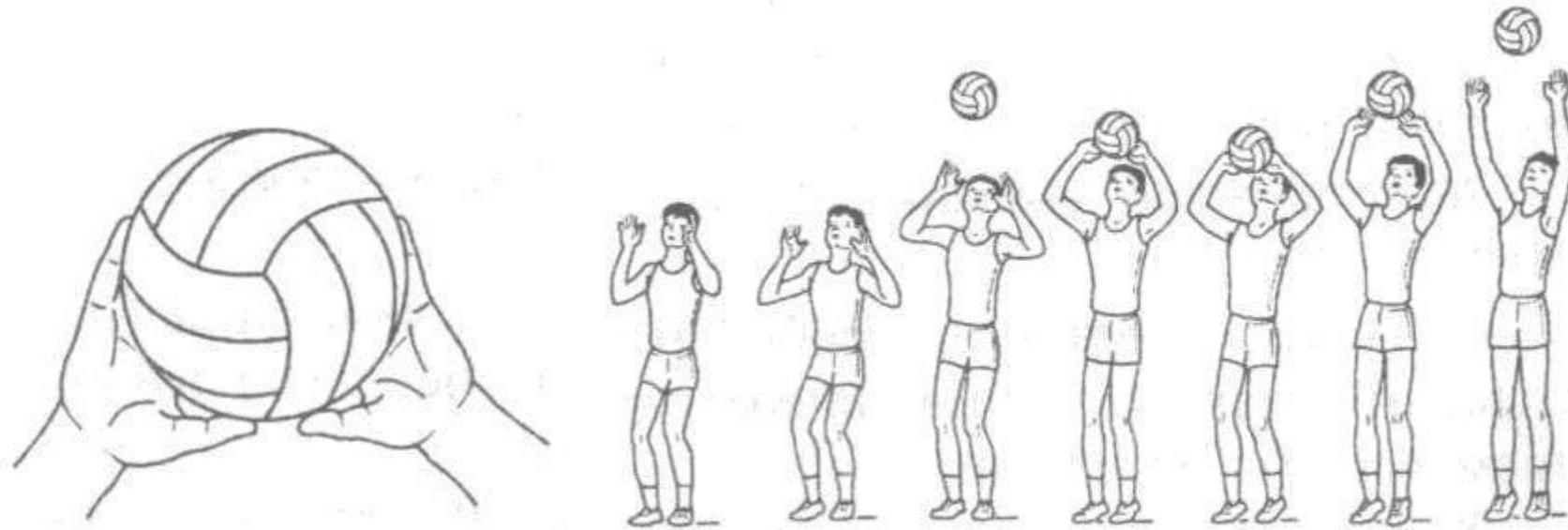


Рис. 2 Рис.4

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

## Обучение

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.
4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.
5. В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.
6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

Методическое указание: после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.

7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.
8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.
9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

10. В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

Методическое указание: упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.
12. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.
13. В парах: передачи мяча через сетку.
14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).
15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Ошибки: большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

### Приём мяча снизу двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди (рис. 5). 1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).

2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

Подводящие упражнения:

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

## Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Результаты освоения учебного материала			Дата проведения	
		Предметные	Метапредметные	Личностные	план	факт
1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.	Знать об истории возникновения и развития волейбола.	Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои	Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность,		

	<p>Краткий исторический очерк развития волейбола.</p> <p><b>Разучивание стойки игрока</b> (исходные положения)</p>	<p>Правила безопасности на занятиях волейболом.</p>	<p>мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией.</p>	<p>трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.</p>		
2	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p><b>Стойка игрока</b> (исходные положения). Игра «Перестрелка».</p>	<p>Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)</p>	<p>Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>	<p>Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>		
3	<p>Разучивание <b>перемещения в стойке</b> приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».</p>	<p>Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед;</p>	<p>Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p>	<p>Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>		
4	<p><b>Перемещение в стойке</b> приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.</p>	<p>ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать,</p>				

5	<p><b>Перемещение в стойке</b> приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты.</p>	подпрыгнуть и др.)				
6	<p><b>Перемещение в стойке</b> приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.</p>					
7	<p>Правила игры. <b>Игровое занятие.</b></p>	<p>Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом.</p>	<p>выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных</p>	<p>Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.</p>		

			двигательных действий.			
8	Разучивание сочетания <b>способов перемещений</b> (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)  Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед;	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.		
9	Сочетание <b>способов перемещений</b> (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).  Игры «Перестрелка», «Пионербол».	ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)				
10	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными <b>способами перемещений</b> .	Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.		
11	Общая и специальная физическая подготовка.	Уметь выполнять	Осознавать важность	Осуществлять взаимный контроль и		

	Разучивание <b>верхней передачи мяча над собой.</b> Игры «Перестрелка», «Пионербол».	передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.	освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.		
12	Общая и специальная физическая подготовка. <b>Верхняя передача мяча над собой.</b>					
13	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Верхняя передача мяча над собой.</b> Подвижные игры и эстафеты.					
14	Общая физическая подготовка. <b>Игровое занятие.</b>					
15	Разучивание <b>верхней передачи мяча у стены.</b> Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.					
16	<b>Верхняя передача мяча в парах.</b> Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.					
17	Общая и специальная физическая					

	подготовка. <b>Верхняя передача мяча</b> у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.					
18	Правило игры. <b>Игровое занятие.</b>	Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом.	Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.		
19	Игровые упражнения. Разучивание <b>нижней прямой подачи с середины площадки.</b>	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу с середины площадки.	выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники верхней прямой подачи.		
20	Общая физическая подготовка <b>Нижняя прямая подача с середины площадки.</b>					
21	Общая физическая подготовка. <b>Нижняя прямая подача с середины площадки.</b>					
22	Общая физическая подготовка.					

	<b>Нижняя прямая подача с середины площадки.</b>					
23	Правила игры. <b>Игровое занятие.</b>	Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом.	выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.		
24	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Нижняя передача над собой.</b>	Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед;	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.		
25	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Нижняя передача над собой.</b>	передачи мяча над собой, то же через сетку.				
26	Игровые упражнения. <b>Нижняя передача над собой.</b>					
27	Подвижные игры и эстафеты с элементами					

	волейбола. <b>Игровое занятие</b>				
28	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Нижняя передача мяча у стены, в парах.</b>				
29	<b>Нижняя передача мяча у стены, в парах.</b> Подвижные игры.				
30	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Нижняя передача мяча у стены, в парах.</b> Эстафеты с элементами волейбола.				
31	Общая и специальная физическая подготовка. <b>Игровое занятие.</b>	Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом.	выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	

32	<b>Приём мяча с подачи у стены.</b> Игры и эстафеты с элементами волейбола.	Уметь выполнять прием мяча через сетку, в парах, подачу мяча в парах, с середины площадки.	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подачи и приема мяча.		
33	<b>Подача и приём мяча в парах.</b> Игры и эстафеты с элементами волейбола.					
34	<b>Подача и приём мяча</b> через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.					

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Дата
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	
2	Стойка игрока (исходные положения)	
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
7	Игровое занятие	
8	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
10	Эстафеты с различными способами перемещений	

11	Разучивание верхней передачи мяча над собой	
12	Верхняя передача мяча над собой	
13	Верхняя передача мяча над собой	
14	Игровое занятие.	
15	Разучивание верхней передачи мяча у стены	
16	Верхняя передача мяча в парах	
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	
18	Игровое занятие	
19	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	
20	Верхняя прямая подача с середины площадки	
21	Верхняя прямая подача с середины площадки	
22	Верхняя прямая подача с середины площадки	
23	Игровое занятие	
24	Нижняя передача над собой	
25	Нижняя передача над собой	
26	Нижняя передача над собой	
27	Игровое занятие	
28	Нижняя передача мяча у стены, в парах	
29	Нижняя передача мяча у стены, в парах	

30	Нижняя передача мяча у стены, в парах	
31	Игровое занятие	
32	Приём мяча с подачи у стены	
33	Подача и приём мяча в парах	
34	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	
35	Учебная игра в мини-волейбол	

**Требования к уровню подготовки, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся должны знать:

особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

способы сохранения и укрепление здоровья;

основы развития познавательной сферы;

свои права и права других людей;

влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

и должны уметь:

выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

заботиться о своём здоровье;

применять коммуникативные и презентационные навыки;

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, учащиеся 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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся смогут узнать:

значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

правила безопасного поведения во время занятий волейболом;

названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);

контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;

основное содержание правил соревнований по волейболу;

жесты волейбольного судьи;

игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

и смогут научиться:

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;

выполнять технические приёмы и тактические действия;

контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;

играть в волейбол с соблюдением основных правил;

демонстрировать жесты волейбольного судьи;

проводить судейство по волейболу.

### Формы учёта знаний и умений, система контролирующих

#### материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

№	Контрольные нормативы	Кол-во раз
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10
5	Передачи над собой в круге без потерь	12
6	Подача (любая): из 6 попыток	4
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3

#### Учебно-методические средства

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.

Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.

Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.

Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.

Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.

Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

### **Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты**

#### **в занятиях волейболом**

В учебно-тренировочном процессе по волейболу подвижные игры, соревновательно-игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приёмов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия.

Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

#### **Игры на закрепление и совершенствование**

##### **технических приёмов и тактических действий**

#### **Игры с перемещениями игроков**

1. «Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4–5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.
2. «Бег с кувырками». Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта-финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

**3. Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».** Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В

эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, пробежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т.д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

### **Игры с передачами мяча**

1. Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.
2. «Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1–1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2–3 раза.
3. «Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.
4. «Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары – волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.
5. «Передачи в движении». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.
6. «Свеча». В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т.д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.
7. «Поймай и передай». Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

8. «Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т.д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча за отведённое время.

Варианты:

а) игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.

б) игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т.п.

в) команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

9. Эстафета с передачей волейбольного мяча. Две-три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7–8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположных колонн, вторые тоже ударяют мячом об пол, а затем перемещаются в концы встречных колонн и т.д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

10. Эстафета «Передал – садись». Две колонны на расстоянии 3–4 м одна от другой, расстояние между игроками – длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5–6 м – круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мячи первым игрокам в колоннах, те возвращают мячи обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершают вторые, третьи игрок и т.д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

11. Эстафета «Одна верхняя передача». Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мячи двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т.д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

12. Эстафета «Две верхние передачи». Перед своими командами, которые построены в колонны, на расстоянии 3 м за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

13. Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча». Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается

ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз.

Усложнённый вариант: те же действия, но с передачами мяча через сетку.

14. «Назад по колонне». Игроки стоят в параллельных колоннах в 3 м друг от друга. По сигналу направляющие колонн выполняют передачу мяча сверху двумя руками партнёрам, стоящим сзади, которые в свою очередь передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч, бежит с ним в начало колонны и выполняет то же задание и т.д. Выигрывает команда, в которой направляющий первым вернётся на своё место.

Вариант: по сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т.д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передаёт мяч за голову предпоследнему в обратном направлении и т.д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.

15. «Приём и передача мяча в движении». Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки и т.д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

16. «Догони мяч». Играющие делятся на две группы по 8–10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд-вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

17. «Лапта волейболистов». Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая – принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Правила игры. Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

Игры с передачами мяча через сетку

1. «Летающий мяч». Игроки делятся на 2–3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

2. Эстафета «Мяч над сеткой». 2–3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и т.д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Вариант: после передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны.

### **Игры с подачами мяча**

1. «Сумей принять». Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своих партнёров, которые принимают мячи и выполняют передачи в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

2. «Снайперы». Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположенные на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т.д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

3. «Прими подачу». Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполнят подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры:

1. Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко.
2. При неудачной подаче очко получает команда соперников.
3. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.
4. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.
5. После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.
6. Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

### **Игры с атакующим ударом**

1. «Бомбардиры». Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочередно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли – 1 очко; если приняли – 0 очков. Когда все игроки команды выполнят атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

2. «Удары с прицелом». Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3X3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочередно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Методическое указание: при выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

### **Игры с блокированием атакующих ударов**

1. «Кто быстрее». Игроки двух команд располагаются в колонны по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонн перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т.д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

2. «Дружная команда». Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие – на другой половине площадки в зонах 2, 3, 4, их задача – организация группового блокирования. Нападающая команда выполняет удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот. После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим игрокам своих команд и игра продолжается. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим.

Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка, если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Нападающий удар, не состоявшийся по вине атакующей команды, засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и др.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

### **Словарь терминов и определений**

**Атакующий удар** – технический приём, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону соперника.

**Блокирование** – действие игроков вблизи сетки для создания препятствия перелёту мяча, летящего от соперников, осуществляемое поднятием рук блокирующих выше верхнего края сетки.

**Боковая линия** – линия, ограничивающая ширину игровой площадки.

**Выбор места** – элемент тактического мастерства, заключающийся в умении заранее определить своё местоположение для активного участия в атаке или обороне.

**Выпрыгивание вверх** – прыжок вверх без разбега.

Движение – перемещение тела и его звеньев в пространстве и времени.

Двойное касание – игрок касается мяча дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

Замена – действие, которым судья разрешает игроку покинуть площадку, а другому игроку занять его место.

Зона подачи – участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии волейбольной площадки.

Имитация – воспроизведение упражнения, чаще всего точное по форме, но без значительных усилий.

Комбинация – заранее разученные и согласованные действия игроков при создании лучших условий одному из спортсменов для завершения результативной атаки.

Либеро – свободный защитник.

Линия нападения – линия волейбольной площадки, ограничивающая зону нападения. Проводится на каждой из сторон площадки в 3 м от оси средней линии и параллельно ей.

Лицевая линия – линия, ограничивающая длину игровой площадки.

Матчбол – очко, разыгрываемое в матче, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча.

Обманный удар – несильный удар игрока в незащищённую часть площадки после предварительной имитации сильного удара.

Партия – часть матча в волейболе, за время которого одна из сторон должна набрать 25 очков (при преимуществе не менее чем в 2 очка).

Пас – передача мяча от одного партнёра к другому.

Передача мяча – технический приём, заключающийся в направлении игроком мяча партнёру для развёртывания атакующих взаимодействий.



Рис. 5

Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

### **Обучение**

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.
2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч
  - а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
  - б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.
6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
8. Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
9. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).

11. Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

Ошибки:

в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;

руки почти параллельны полу;

резкое встречное движение рук к мячу;

приём мяча на кулаки.

### **Нижняя прямая подача мяча**

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

Техника выполнения:

И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

- от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;
- мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

## РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ.

ДНИ НЕДЕЛИ	ВРЕМЯ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК	14.00 – 15.30	СОШ №4
СРЕДА	14.00 – 15.30	СОШ №4
СУББОТА	14.00 – 15.30	СОШ №4

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 г. ШАЛИ  
ШАЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»  
ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ШЕЛА-ГИАЛИН МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТНИ ЮКЪАРАДЕШАРАН УЧРЕЖДЕНИ  
«ЮККЪЕРА ЮКЪАРАДЕШАРАН ШКОЛА № 4»  
(ШЕЛА-ГИАЛИН МБЮУ «ЮЮШ № 4»)**

366322, ЧР, Шалинский район  
г. Шали ул. Баумана, 20

e-mail: shali-4@mail.ru  
сайт: <https://shali-4.edu95.r>

---

**Согласовано:**

Заместитель директора по ВР  
С.М.Демильханова. 04.09.2022г. \_\_\_\_\_

**Утверждаю:**

Директор МБОУ «СОШ № 4 г. Шали»  
М.М.Туркаева 06.09.2022г. \_\_\_\_\_

# **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КРУЖКА «ЮНЫЙ ВОЛЕЙБОЛИСТ»**

**Тренер:**  
**Дежиева С.К.**  
**учитель физической культуры**

**2022-2023 учебный год**

**Список**  
**учащихся (девушки) посещающих секцию «Волейбол».**

№ п/п	Фамилия, имя.	Класс
1.	Абушева М.	8
2.	Адамова Х.	7
3.	Абдурзакова Х.	9
4.	Абушева С.	9
5.	Абушева С.	9
6.	Базаева Я.	8
7.	Базаева Р.	8
8.	Бибулатова И.	8
9.	Гутаева	8
10.	Дудаева Л.	8
11.	Ибрагимова Ш.	8
12.	Ибрагимова Л.	8
13.	Магомадова М.	9
14.	Насуханова Я.	8
15.	Насуханова	10
16.	Тарамова М.	9
17.	Уциева М.	9
18.	Халидова И.	9

Руководитель секции: \_\_\_\_\_ Дужиева С.К.

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации»
2. Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования РФ от 05 марта 2004 года №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 №164, от 31.08.2009 № 320, от 19.10.2009 № 427, от 10.11.2011 № 2643, от 24.01.2012 № 39, от 31.01.2012 № 69)
3. Основной общеобразовательной программы основного общего и среднего общего образования Муниципального общеобразовательного автономного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №52» на 2014-2019 гг., принятой на педагогическом совете (протокол №1 от 29.08.2016, утвержденной директором школы (приказ №191 от 29.08.2016)
4. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин МОАУ «СОШ №52» г. Оренбурга, реализующего образовательные программы общего образования, принятой на педагогическом совете (протокол № 10 от 31.06.2016, утвержденной директором школы (приказ №161 от 09.06.2016).

Рабочая программа разработана с учетом: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», Лях В.И., Зданевич А.А.. Москва «Просвещение» 2007. Допущена Министерством образования Российской Федерации.

**Программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:**

- ✓ *развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;*
- ✓ *воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;*
- ✓ *овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;*

- ✓ *освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;*
- ✓ *приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.*

### **Решение задач физического воспитания обучающихся 10 класса направлено на:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

### **Место предмета в учебном плане.**

В соответствии с УП на изучение курса «Физическая культура» в 10 классе отводится из расчёта 3 ч. в неделю 102 часа в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

### **Формы и средства контроля знаний.**

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре. В оценивании рекомендуется использовать различные виды контроля знаний и умений обучающихся.

**Предварительный контроль** осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности обучающихся.

**Текущий контроль** – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

**Тематический контроль** – осуществляется периодически по мере прохождения новой темы, раздела и имеет целью систематизации знаний учащихся. Этот вид контроля проходит на повторительно-обобщающих уроках и подготавливает к контрольным мероприятиям.

**Оперативный контроль** – позволяет оценить решающие моменты педагогических воздействий на занятии (качество освоения двигательных действий) для оперативного управления деятельностью обучаемых и достижения эффекта занятия.

**Итоговый контроль** – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право, как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного обучающегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Итоговая оценка** выставляется обучающимся за овладение темами, разделов, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Промежуточная аттестация** обучающихся 10 класса проводится в форме итогового выполнения видов упражнений или комбинаций упражнений по темам учебных разделов программы.

**Итоговая аттестация** проводится в форме тестирования упражнений определяющих уровень физической подготовленности обучающихся (Приложение 2. Таблица «Показатели уровня физической подготовленности (УФП) обучающихся 10 класса»).

### **Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся.**

#### **Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

### Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

### Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Обучающийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;	Обучающийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

– контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	– допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги		
--	--	--	--

#### IV. Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

## II. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура».

Программа предусматривает формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования являются:

### В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

### В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

### В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

## Результаты обучения

В результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающийся должен:

**знать/понимать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

**уметь**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

**демонстрировать:** уровень физической подготовленности (см. Приложение 2 - «Оценочно-методические материалы» таблицу «Показатели уровня физической подготовленности (УФП) учащихся 10 класса).

**Поурочно - тематическое планирование**

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Планируемые результаты		Виды и формы контроля	Дата проведения урока	
				Освоение предметных знаний	УУД		план	факт
Легкая атлетика 12 часов, Гимнастика 15 часов (I чет.)							план	факт

1	<i>Легкая атлетика</i> <i>Спринтерский бег.</i> <i>Инструктаж по ТБ.</i>	4	Вводный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование техники низкого старта. Развитие быстроты (бег отрезков 30-90 метров). Инструктаж по ТБ. Ознакомление с понятием о физической культуре личности. <i>Рефлексивная.</i> Сравнение техники низкого и высокого старта	<b>Уметь:</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта. <b>Знать и выполнять:</b> правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. <b>Иметь представление:</b> о физической культуре личности	Текущий	06.09	
2	Спринтерский бег  Зачет-бег 30м		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование техники стартового разгона. Освоение техники эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники стартового разгона и передачи эстафетной палочки	<b>Уметь:</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат; передавать эстафетную палочку в медленном беге. <b>Знать:</b> основы механизма энергообеспечения легкоатлетических упражнений	Бег 30 м (с). «3» - 5,0 «3»-5,8. «4»- 4,7 «4»- 5,0 «5» - 4, 4 «5»-4,8	08.09	
3	Спринтерский бег  Зачет-челночный бег		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование техники эстафетного бега по прямой и повороту. Освоение техники финиширования. Развитие координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Сравнение техники бега.	<b>Уметь:</b> демонстрировать технику эстафетного бега и финиширования; пробегать челночный бег 3-10 м с максимальной скоростью на результат	Челночный бег 3 x 10 м (с). «3» - 7,9 «3»-9,2 «4» - 7,6» «4»-8,6  «5» - 7,3 «5»-8,3	09.09	
4	Спринтерский бег  Зачет-бег 100м		Учетный	<i>Учебно-познавательная.</i> Диагностирование умений в беге на 100 м. Усвоение техники передачи эстафетной палочки в эстафетном беге 4x50 м. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники спринтерского бега в целом	<b>Уметь:</b> пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта; демонстрировать технику передачи эстафетной палочки	Бег 100м (с). Ю. «3» - 16,5 Д. «3»-17,0 Ю«4»- 15,9 Д«4»-16,5 Ю «5» - 15,6 Д«5»- 16,0	13.09	
5	<i>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</i> Зачет-прыжок с места	4	Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Ознакомление с техникой прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Разбег. Развитие скоростно-силовых качеств. Диагностирование умения прыгать в длину с места толчком двух ног. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. <i>Рефлексивная.</i> Сравнение техники фаз прыжка с разбега и с места	<b>Знать:</b> все фазы прыжка в длину с разбега. <b>Уметь:</b> выполнять и подбирать разбег; выполнять прыжок в длину с места на результат. <b>Иметь понятие</b> о дозировании нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	Прыжок в длину с места (см) Ю. «3»- 19 Д. «3»-170 см Ю«4»-215 Д.«4»- 190 см Ю«5» - 230 Д«5»- 205 см	15.09	

6	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Овладение умением прыгать в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в длину. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники отжимания из упора лёжа	<b>Уметь:</b> демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; отжиматься на результат. <b>Знать:</b> правила соревнований по прыжкам в длину	Отжимание (раз). Ю. «3» - 26 Д. «3»-10 р. Ю «4»-34 Д «4»-14 Ю«5» - 38 Д«5»-16	16.09	
7	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Овладение умением прыгать в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Закрепление правил соревнований по прыжкам в длину. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники отжимания из упора лёжа	<b>Уметь:</b> демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; отжиматься на результат. <b>Знать:</b> правила соревнований по прыжкам в длину	Текущий	20.09	
8	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»		Учетный	<i>Учебно-познавательная.</i> Диагностирование умений в прыжке в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники прыжка в длину с разбега в целом	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, способом «прогнувшись»	Прыжок в длину с разбега (см). Ю«3»-350 Д«3»-310 см «4» - 420 «4»-320 «5» - 450 «5»-345	22.09	
9	Метание мяча в цель и на дальность.	4	Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование метания мяча в цель и на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию мяча. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники метания мяча в цель и на дальность с разбега	<b>Уметь:</b> метать мяч в цель и на дальность с разбега. <b>Знать:</b> правила соревнований по метанию мяча	Текущий	23.09	
10	Метание гранаты в цель и на дальность		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Овладение умением метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Ознакомление с правилами соревнований по метанию гранаты. <i>Рефлексивная.</i> Сравнение техники метания гранаты в цель и на дальность с разбега	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность с укороченного разбега; выполнять вис на согнутых руках. <b>Знать:</b> правила соревнований по метанию гранаты	Текущий	27.09	
11	Метание гранаты в цель и на дальность		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Овладение умением метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Закрепление правил соревнований по метанию гранаты. <i>Рефлексивная.</i> Сравнение техники метания гранаты в цель и на дальность с разбега	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность с укороченного разбега; выполнять вис на согнутых руках. <b>Знать:</b> правила соревнований по метанию гранаты	Текущий	29.09	
12	Зачет - метание гранаты на дальность с полного разбега		Учетный	<i>Учебно-познавательная.</i> Диагностирование умения метать гранату на дальность с полного разбега. Опрос по теории метания. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники метания мяча и гранаты в целом	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность с разбега на результат. <b>Знать:</b> правила по метанию гранаты и мяча	Метание гранаты (м). Ю.«3»-25 Д.«3»-18м «4»-29 «4»-20 «5»-33 «5»-23	30.09	

13	Гимнастика Строевые упражнения Висы и упоры. Лазанье по канату. Инструктаж по ТБ	5	Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Повторение знаний о технике безопасности на занятиях по гимнастике. Совершенствование строевых упражнений. Овладение умением выполнять вис согнувшись-вис прогнувшись, сзади, вис углом. Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие силовых способностей. <i>Рефлексивная.</i> Выявление затруднения при выполнении вися согнувшись-виса прогнувшись, сзади, вис углом.	<b>Знать:</b> технику безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения в движении; выполнять вис на перекладине; лазать по канату	Текущий	04.10	
14	Висы и упоры. Лазанье по канату. Зачет - наклон вперед.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Усвоение знаний об основах биомеханики гимнастических упражнений. Совершенствование ОРУ в движении. Овладение умением выполнять висы на перекладине. Овладение умением выполнять подъем переворотом в упор и силой. Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости, силовых способностей. Демонстрация умения в наклоне вперед из положения сидя. <i>Рефлексивная.</i> Корректировка ошибок при выполнении вися согнувшись-виса прогнувшись, сзади, углом.	<b>Знать:</b> основы биомеханики гимнастических упражнений. <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения в движении; выполнять вис согнувшись-вис прогнувшись, сзади; лазать по канату	Наклон вперед (см). Ю.«3» - 6 Д. «3»-7 «4»-9 «4»-12 «5»- 12 «5»-16	06.10	
15	Висы и упоры. Лазанье по канату		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Усвоение знаний об основах биомеханики гимнастических упражнений. Совершенствование ОРУ в движении. Овладение умением выполнять висы на перекладине. Овладение умением выполнять подъем переворотом и в упор силой. Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости, силовых способностей. Демонстрация умения в наклоне вперед из положения сидя. <i>Рефлексивная.</i> Корректировка ошибок при выполнении вися согнувшись-виса прогнувшись, сзади, углом.	<b>Знать:</b> основы биомеханики гимнастических упражнений. <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения в движении; выполнять вис согнувшись-вис прогнувшись, сзади; лазать по канату.	Текущий	07.10	
16	Висы и упоры. Лазанье по канату. Зачет-выполнение вися на перекладине.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Усвоение знаний о влиянии биомеханики гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Совершенствование строевых упражнений. Демонстрация умения выполнять вис согнувшись- вис прогнувшись, сзади, углом. Отработка способа выполнения подъема переворотом и в упор силой. Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости, силовых способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ изученных действий.	<b>Знать:</b> о влиянии биомеханики гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; висы; лазать по канату.	Выполнение вися согнувшись-виса прогнувшись, сзади, углом на оценку.	11.10	

17	Висы и упоры Зачет-подъем переворотом и в упор силой. Лазание по канату.	Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Усвоение знаний о влиянии биомеханики гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Совершенствование строевых упражнений .Демонстрация. способа выполнения подъема переворотом и в упор силой. Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости, силовых способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ изученных действий.	<i>Знать:</i> о влиянии биомеханики гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; подъем переворотом, .подъем в упор; лазать по канату	Выполнение подъема переворотом и в упор силой.	13.10	
18	ОРУ с предметами. Опорные прыжки. Зачет-лазанье по канату в два приема.	Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Овладение умением выполнять повороты направо, налево, кругом в движении. Освоение комплекса ОРУ с гантелями. Освоение техники опорного прыжка. Демонстрация умения в лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости и координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ изученных действий	<i>Уметь:</i> выполнять повороты направо, налево, кругом в движении; выполнять комплекс ОРУ с гантелями; лазать по канату в два приема	Оценка техники лазанья по канату в два приема	14.10	
19	ОРУ с предметами. Опорные прыжки. Зачет-подтягивание на перекладине	Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование комплекса ОРУ с гантелями.. Диагностирование умений в подтягивании в висе на перекладине. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. <i>Рефлексивная.</i> Анализ изученных движений и действий	<i>Уметь:</i> выполнять повороты направо, налево, кругом в движении; комплекс ОРУ с гантелями; опорный прыжок	<i>Подтягивание на перекладине (раз). Ю.3» - 7 Д. «3»-6 р. «4»- 10 «4»-13 «5» - 13 «5»-16</i>	18.10	
20	ОРУ с предметами. Опорные прыжки Зачет-поднимание туловища.	Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Выявление степени владения умением выполнять строевые упражнения. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование комплекса ОРУ с гантелями. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. <i>Рефлексивная.</i> Выявление затруднений в освоении силовых упражнений	<i>Уметь:</i> выполнять подъем переворотом, подъем в упор силой, комплекс для развития силы; самостоятельно выполнять строевые упражнения в движении (повороты направо, налево, кругом)	Поднимание туловища за 30 сек. Ю. «3»-22 Д. «3»-18 «4»-25 «4»-22 «5»-28 «5»-25	20.10	
21	ОРУ с предметами. Опорные прыжки.	Комбинированный	<i>Учебно-познавательная. Закрепление строевых упражнений.</i> Развитие силовых способностей и силовой выносливости. <i>Рефлексивная.</i> Взаимооценка и самооценка после выполнения упражнения - подъем переворотом	<i>Уметь:</i> проводить взаимооценку и самооценку выполняемых упражнений	Текущий	21.10	

22	ОРУ с предметами. Зачет-выполнение опорного прыжка		Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная. Закрепление строевых упражнений.</i></p> <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости. <i>Рефлексивна .взаимооценка и самооценка после выполнения опорного прыжка.</i></p>	<p><b>Уметь:</b> проводить взаимооценку и самооценку выполняемых упражнений.</p> <p><b>Знать:</b> об особенностях проведения занятий с младшими школьниками</p>	Выполнение опорного прыжка на оценку.	25.10	
23	Акробатические элементы. Развитие физических способностей	8	Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i></p> <p>Ознакомление с техникой «сед углом» .Обучение базовым шагам аэробики. Освоение умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Освоение умений выполнять стойку на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Закрепление знаний об особенностях методики проведения занятий с младшими школьниками.</p> <p><i>Рефлексивная.</i></p> <p>Анализ выполняемых акробатических элементов</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять базовые шаги аэробики и упражнение «<i>сед углом</i>», выполнять ранее освоенные акробатические элементы; выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера.</p> <p><b>Знать:</b> об особенностях проведения занятий с младшими школьниками</p>	Текущий	27.10	
24	Акробатические элементы. Развитие физических способностей		Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i></p> <p>Обучение составлению комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Совершенствование техники базовых шагов аэробики. Совершенствование техники «сед углом». Освоение умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Освоение умений выполнять стойку на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Закрепление знаний об особенностях методики проведения занятий с младшими школьниками.</p> <p><i>Рефлексивная.</i></p> <p>Анализ выполняемых акробатических элементов</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять ранее освоенные акробатические элементы; базовые шаги аэробики и упражнения «<i>сед углом</i>». Выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера.</p> <p><b>Знать:</b> об особенностях проведения занятий с младшими школьниками</p>	Текущий	28.10	

25	Акробатические элементы. Развитие физических способностей.		Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная</i>. Совершенствование техники базовых шагов аэробики и «седа углом». Отработка способа действия при выполнении длинного кувырка через препятствие. Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.</p> <p><i>Рефлексивная.</i> Анализ выполняемых акробатических элементов</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять ранее освоенные акробатические элементы; базовые шаги аэробики и упражнения «сед углом». Выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера</p>	Текущий	10.11.		
26	Акробатические элементы. Зачет-техника «сед углом» и базовых шагов аэробики.		Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная. Обучать составлению акробатической комбинации.</i></p> <p>Совершенствование умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.</p> <p><i>Рефлексивная.</i> Анализ выполняемых акробатических элементов</p>	<p><b>Уметь: выполнять</b> акробатическую связку; базовые шаги аэробики выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; Демонстрировать технику «седа углом»; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера; производить страховку при выполнении акробатических элементов</p>	Выполнение техники «седа углом» и базовых шагов аэробики.	11.11		
27	Акробатические элементы. Зачет-прыжки через скакалку (1 мин.)		Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная</i></p> <p><i>Совершенствование техники акробатической связки..</i></p> <p>Совершенствование умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.</p> <p><i>Рефлексивная.</i> Анализ выполняемых акробатических элементов</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять ранее освоенные акробатические элементы; выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера; производить страховку при выполнении акробатических элементов</p>	Выполнения прыжков через скакалку (1 мин., раз) Ю«3»-90 Д«3»-110 «4»-110 «4»-120 «5»-120 «5»-145	15.11		
Гимнастика 3 часа, Волейбол 18 часов (III чет.)									
28	Зачет-стойка на руках с помощью. Акробатические элементы.		Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i></p> <p><i>Совершенствование техники акробатической связки.</i></p> <p>Совершенствование умений выполнять длинный кувырок через препятствия. Демонстрация умения выполнять стойку на руках с помощью партнера.</p>	<p><b>Уметь:</b> производить страховку при выполнении акробатических элементов; выполнять стойку на руках с помощью партнера; выполнять</p>	Выполнение стойки на руках с помощью на оценку	17.11		

				Овладение умением выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Взаимооценка и самооценка выполняемых акробатических элементов	длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью			
29	Зачет - длинный кувырок через препятствие Акробатические элементы.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Демонстрация умения выполнять длинный кувырок через препятствие. Совершенствование умения выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ выполняемых акробатических элементов	<b>Уметь:</b> выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью; выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; производить страховку при выполнении акробатических элементов	Техника выполнения длинного кувырка через препятствие	18.11	
30	Зачет-выполнение акробатической комбинации		Контрольный	<i>Учебно-познавательная.</i> Демонстрация умения выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Взаимооценка и самооценка выполняемых акробатических элементов	<b>Уметь:</b> производить страховку при выполнении акробатических элементов; выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью	Текущий	22.11	
31	<i>Волейбол.</i> Приемы игры Тактика игры Инструкция по ТБ.	18	Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Овладение правилами техники безопасности при занятиях волейболом. Овладение умением принимать стойку игрока и передвигаться по площадке. Комбинации из разученных перемещений. Овладение умением верхней передачи мяча двумя руками в парах, приема мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Рефлексивная.</i> Анализ способов перемещения игрока по площадке	<b>Уметь:</b> выполнять стойки и передвижения игрока; верхнюю передачу в парах; прием мяча снизу двумя руками. <b>Знать:</b> правила техники безопасности при занятиях волейболом	Текущий	24.11	
32	Волейбол. Приемы игры. Тактика игры.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Усвоение знаний о влиянии игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра по упрощенным правилам волейбола. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники нижней прямой подачи	<b>Уметь:</b> выполнять верхнюю передачу мяча со сменой мест; прием мяча снизу двумя руками; верхнюю передачу в парах	Текущий	25.11	

33	Волейбол. Приемы игры. Тактика игры.		Комби- ниро- ванный	<i>Учебно-познавательная.</i> Усвоение знаний о влиянии игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра по упрощенным правилам волейбола. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники нижней прямой подачи	<i>Уметь: выполнять</i> верхнюю передачу мяча со сменой мест; прием мяча снизу двумя руками	Текущий	29.11	
34	Волейбол. Приемы игры. Зачет- верхняя передача в парах.		Комби- ниро- ванный	<i>Учебно-познавательная.</i> Демонстрация верхней передачи мяча двумя руками в парах. Совершенствование техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Овладение умением выполнять верхнюю прямую подачу. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. <i>Рефлексивная.</i> Взаимоконтроль при выполнении верхней передачи мяча	<i>Уметь: выполнять</i> прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу	Оценка техники верхней передачи мяча в парах	01.12	
35	Волейбол. Приемы игры. Зачет-прием мяча в парах.		Комби- ниро- ванный	<i>Учебно-познавательная.</i> Овладение умением выполнять верхнюю передачу в парах через сетку с перемещением. Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Закрепление умения выполнять верхнюю прямую подачу. Демонстрация приема мяча снизу двумя руками. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники верхней передачи мяча в парах через сетку с перемещением	<i>Уметь: выполнять</i> прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу Знат::передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу	Оценка техники приема мяча в парах	02.12	
36	Волейбол. Приемы игры. Зачет - нижняя прямая подача.		Комби- ниро- ванный	<i>Учебно-познавательная.</i> Демонстрация нижней прямой подачи мяча. Совершенствование верхней прямой подачи мяча, верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники нижней прямой подачи мяча	<i>Уметь: выполнять</i> прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	06.12	

37	Волейбол. Приемы игры. Зачет-передача мяча в тройках со сменой мест.		Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Демонстрация верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Совершенствование верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</p> <p><i>Рефлексивная.</i> Анализ техники верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест</p>	<b>Уметь:</b> выполнять верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу	Оценка техники верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест	08.12	
38	Волейбол. Приемы игры. Зачет-передача в парах через сетку с перемещением.		Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Демонстрация верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Овладение способом прямого нападающего удара при встречных передачах. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники прямого нападающего удара при встречных передачах</p>	<b>Уметь:</b> сочетать разбег с движением мяча; выполнять верхнюю прямую подачу, играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники верхней передачи мяча в парах через сетку с перемещением	09.12	
39	Волейбол. Приемы игры. Зачет -верхняя прямая подача мяча.		Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Демонстрация верхней прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. <i>Рефлексивная.</i> Корректировка ошибок при выполнении нападающего удара</p>	<b>Уметь:</b> сочетать разбег с движением мяча; выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники верхней прямой подачи мяча	13.12	
40	Волейбол. Приемы игры Тактика игры.		Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование техники приема и передачи мяча. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Овладение умением индивидуального и группового блокирования. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. <i>Рефлексивная.</i> Корректировка ошибок при выполнении нападающего удара</p>	<b>Уметь:</b> сочетать разбег с движением мяча при нападающем ударе; перемещаться в предполагаемое место нападающего удара; выполнять индивидуальное и групповое блокирование; выполнять технические приемы игры в волейбол	Текущий	15.12	

41	Волейбол. Приемы игры Тактика игры.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование техники приема и передачи мяча, техники прямого нападающего удара. Отработка способа индивидуального и группового блокирования. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. <i>Рефлексивная.</i> Взаимоконтроль нападающего удара	<b>Уметь:</b> выполнять технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование	Текущий	16.12	
42	Волейбол. Приемы игры. Тактика игры.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование техники приема и передачи мяча, техники прямого нападающего удара. Отработка способа индивидуального и группового блокирования. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. <i>Рефлексивная.</i> Взаимоконтроль нападающего удара	<b>Уметь:</b> выполнять технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование	Текущий	20.12	
43	Волейбол. Приемы игры. Зачет-техника прямого нападающего удара.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Демонстрация техники прямого нападающего удара. Совершенствование индивидуального и группового блокирования, технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. <i>Рефлексивная.</i> Корректировка ошибок при выполнении индивидуального и группового блокирования	<b>Уметь:</b> выполнять нападающий удар; технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование	Оценка техники прямого нападающего удара	22.12	
44	Волейбол. Приемы игры. Зачет-техника индивидуального блокирования		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Демонстрация умения индивидуального блокирования. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ технических приемов и тактических действий	<b>Уметь:</b> выполнять технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование	Оценка техники индивидуального блокирования	23.12	
45	Волейбол. Приемы игры. Тактика игры.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ технических приемов и тактических действий	<b>Уметь:</b> выполнять технические приемы и тактические действия при игре в волейбол	Текущий	27.12	

46	Волейбол. Приемы игры. Зачет- учебная игра.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ технических приемов и тактических действий	<b>Уметь:</b> выполнять технические приемы и тактические действия при игре в волейбол	Оценить выполнение технико-тактических действий волейбола.	10.01	
47	Волейбол. Приемы игры. Зачет- учебная игра.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ технических приемов и тактических действий	<b>Уметь:</b> выполнять технические приемы и тактические действия при игре в волейбол	Оценить выполнение технико-тактических действий волейбола.	12.01	
48	Волейбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ технических и тактических действий	<b>Уметь:</b> выполнять технические приемы и тактические действия в волейболе	Текущий	13.01	
Баскетбол 21 часа, Кроссовая подготовка 9 часов (III чет.)								
49	<i>Баскетбол.</i> Приемы игры. Инструктаж по ТБ	21	Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Техника безопасности на уроках баскетбола. Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний о правилах игры в баскетбол. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники передач мяча различными способами в движении	<b>Знать:</b> правила техники безопасности на занятиях баскетболом; о влиянии физических способностей на физическое развитие. <b>Уметь:</b> выполнять передачи мяча разными способами в движении; вести мяч с изменением направления и скорости	Текущий	17.01	
50	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении в парах, тройках. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний баскетбольной терминологии. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники передач и ведения мяча различными способами в движении	<b>Уметь:</b> выполнять передачи мяча разными способами; вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия	Текущий	19.01	

51	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении в парах, тройках. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний баскетбольной терминологии. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники передач и ведения мяча различными способами в движении</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять передачи мяча разными способами; вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия</p>	Текущий	20.01	
52	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ приобретаемых двигательных умений</p>	<p><b>Уметь:</b> вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия; выполнять бросок с места, передачи мяча разными способами в движении</p>	<b>Текущий</b>	24.01	
53	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Демонстрация умения выполнять передачу мяча разными способами в движения в парах, тройках. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ приобретаемых двигательных умений</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять защитные действия; выполнять бросок с места, передачи мяча разными способами в движении</p>	<b>Текущий</b>	26.01	
54	Баскетбол. Приемы и тактика игры. Зачет - ведение мяча с сопротивлением		Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Овладение тактическими действиями в нападении (позиционное со сменой мест). Совершенствование передач в движении. Совершенствование бросков мяча двумя руками от головы. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ тактики позиционного нападения</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять броски от головы двумя руками; применять в игре баскетбол тактико-технические действия в нападении. <b>Знать:</b> правила игры в баскетбол</p>	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	27.01	
55	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ тактики позиционного нападения</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять в игре баскетбол тактико-технические действия в нападении. <b>Знать:</b> правила игры в баскетбол</p>	Текущий	31.01	

56	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ тактики позиционного нападения	<b>Уметь:</b> выполнять в игре баскетбол тактико-технические действия в нападении. <b>Знать:</b> правила игры в баскетбол	Текущий	02.02	
57	Баскетбол.. Приемы и тактика игры. Зачет- бросок мяча после ведения.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре баскетбол. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники броска мяча после ведения	<b>Уметь:</b> применять правильные действия в борьбе за мяч. <b>Знать и применять:</b> тактические действия в нападении в учебной игре баскетбол	Оценка техники бросков мяча после ведения	03.02	
58	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Овладение навыками тактики нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов	<b>Уметь:</b> применять в игре баскетбол технические и тактические приёмы	Текущий	07.02	
59	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Овладение навыками тактики нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры в баскетбол. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ тактических действий игры в баскетбол быстрым прорывом	<b>Уметь:</b> применять в игре баскетбол технические и тактические приёмы	Текущий	09.02	
60	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре, ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ тактических действий в нападении	<b>Уметь:</b> применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол	Текущий	10.02	
61	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре, ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ тактических действий в нападении	<b>Уметь:</b> применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол	Текущий	14.02	

62	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре баскетбол. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры, развитие координации. <i>Рефлексивная.</i> Анализ тактических действий в нападении	<b>Уметь:</b> применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол	Текущий	16.02	
63	Баскетбол. Приемы и тактика игры. Зачет-бросок одной рукой в движении		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Выявление степени владения умением выполнять бросок одной рукой от плеча в движении. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры в баскетбол, развитие координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ тактических действий в нападении	<b>Уметь:</b> применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре; бросок одной рукой от плеча в движении	Оценка техники броска одной рукой в движении	17.02	
64	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Развитие координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ тактических действий в нападении, двигательных действий в штрафном броске	<b>Уметь:</b> применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол	Текущий	21.02	
65	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в защите («зонная защита»). Развитие координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ тактических действий в «зонной защите»	<b>Знать:</b> действия игрока в защите. <b>Уметь:</b> выполнять штрафной бросок; технические и тактические действия в игре	Текущий	24.02	

66	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в защите («зонная защита»). Развитие координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ тактических действий в «зонной защите»	<b>Знать:</b> действия игрока в защите. <b>Уметь:</b> выполнять штрафной бросок; технические и тактические действия в игре	Текущий	28.02	
----	--------------------------------------	--	-----------------	--	---	---------	-------	--

67	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование бросков одной рукой в движении с сопротивлением. Совершенствование действий игрока в «зонной защите». Развитие координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ действий игрока в «зонной защите»	<i>Уметь:</i> выполнять броски одной рукой в движении с сопротивлением; штрафной бросок. <i>Знать и выполнять</i> тактические действия игрока в защите в учебной игре баскетбол	Текущий	02.03	
68	Баскетбол. Приемы и тактика игры. Зачет- штрафной бросок		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Демонстрация техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Развитие координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ действий игроков в нападении и защите	<i>Уметь:</i> выполнять штрафные броски одной (двумя) рукой (руками). <i>Знать и уметь</i> применять те или иные действия, против соперника как в нападении, так и в защите в учебной игре баскетбол	Оценка техники штрафного броска	03.03	
69	Баскетбол. Приемы и тактика игры. Зачет- учебная игра		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Демонстрация техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Развитие координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ действий игроков в нападении и защите	<i>Уметь:</i> выполнять штрафные броски одной (двумя) рукой (руками). <i>Знать и уметь</i> применять те или иные действия, против соперника как в нападении, так и в защите в учебной игре баскетбол	Оценка умения применять технику и тактику баскетбола в учебной игре	07.03	
70	<i>Бег по пересеченной местности (кросс).</i> Развитие выносливости	15	Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Овладение умениями технически правильно бежать по пересеченной местности. Развитие выносливости и гибкости. Ознакомление с формами и средствами контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Правила соревнований по кроссу. <i>Рефлексивная.</i> Сравнение техники бега на короткие и длинные дистанции	<i>Уметь:</i> пробегать в равномерном темпе 15 мин кроссовый бег по пересеченной местности; выполнять упражнение на гибкость. <i>Иметь представление:</i> о формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности	<i>Текущий</i>	09.03	

71	Бег по пересеченной местности (кросс) . Развитие выносливости.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Овладение умениями технически правильно преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия при беге по пересеченной местности. Ознакомление с правилами соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий	<i>Уметь:</i> пробегать в равномерном темпе 15 мин кроссовый бег по пересеченной местности; <i>Знать:</i> правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	<i>Текущий</i>	10.03	
----	---	--	-----------------	--	--	----------------	-------	--

72	Бег по пересеченной местности (кросс) Развитие выносливости.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Овладение умениями технически правильно преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия при беге по пересеченной местности. Закрепление правил соревнований по бегу. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий	<i>Уметь:</i> пробегать в равномерном темпе 16 мин кроссовый бег по пересеченной местности; <i>Знать:</i> правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	<i>Текущий</i>	14.03	
73	Бег по пересеченной местности (кросс) Развитие выносливости.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Овладение умениями технически правильно преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия при беге по пересеченной местности. Закрепление правил соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий	<i>Уметь:</i> пробегать в равномерном темпе 16 мин кроссовый бег по пересеченной местности; <i>Знать:</i> правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	<i>Текущий</i>	16.03	
74	Бег по пересеченной местности (кросс). Развитие выносливости.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Овладение умениями технически правильно преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия при беге по пересеченной местности. Опрос по правилам соревнований по бегу. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий	<i>Уметь:</i> пробегать в равномерном темпе 17 мин по пересеченной местности; <i>Знать:</i> правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	<i>Текущий</i>	17.03	
75	Бег по пересеченной местности. <i>Развитие выносливости.</i>		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Ознакомление с правовыми основами физической культуры и спорта. <i>Рефлексивная.</i> Сравнение особенностей дыхательной системы в беге на выносливость и в беге на скорость	<i>Уметь:</i> пробегать в равномерном темпе до 17 мин. По пересеченной местности <i>Знать:</i> правовые основы физической культуры и спорта	<i>Текущий</i>	21.03	
76	Бег по пересеченной местности. Зачет- бег 1000м		Учетный	<i>Учебная.</i> Овладение навыками бега на 1000м. Опрос по теории л/атлетики. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники легкоатлетических видов (прыжки, метание, бег) в целом	<i>Уметь:</i> пробегать в равномерном темпе 1000м . <i>Знать:</i> теоретический курс по разделу «Легкая атлетика»	<i>Бег 1000 м (с)</i> <i>Упражнение на выносливость-бег 1000м</i> <b>Ю«3»-4.00</b> Д«3»-4.10 «4»-3.50 «4»-4.30	23.03	

						«5»- 3.30 «5»-4.50		
77	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Овладение навыками равномерного бега до 18 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Развитие выносливости. Контроль двигательной подготовленности - вис на согнутых руках. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий	<i>Уметь:</i> бежать в равномерном темпе 18 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	<i>Текущий</i>	04.04	
78	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Овладение навыками равномерного бега до 18 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Развитие выносливости. Контроль двигательной подготовленности - вис на согнутых руках. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий	<i>Уметь:</i> бежать в равномерном темпе 18 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	<i>Текущий</i>	06.04	
Кроссовая подготовка 6 часов, Легкая атлетика 15 часов, Резервные уроки 3 часа (IV чет.)								
79	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Овладение навыками равномерного бега до 18 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Развитие выносливости. Контроль двигательной подготовленности - вис на согнутых руках. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий	<i>Уметь:</i> бежать в равномерном темпе 18 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	<i>Текущий</i>	07.04	
80	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Овладение техникой бега на длинные дистанции. Умение пробежать 1000м на результат Усвоение знаний о доврачебной помощи при травмах. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники бега в гору	<i>Уметь:</i> бежать в равномерном темпе 18 мин; преодолевать препятствия. <i>Знать</i> о правилах доврачебной помощи <i>и уметь</i> ее оказывать	<i>Текущий</i>	11.04	
81	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Овладение навыками равномерного бега до 20 мин. Усвоение знаний о доврачебной помощи при травмах. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники бега в гору	<i>Уметь:</i> бежать до 20 м. в равномерном темпе <i>Знать</i> о правилах доврачебной помощи <i>и уметь</i> ее оказывать	<i>Текущий</i>	13.04	

82	Кроссовая подготовка. Развитие физических способностей		Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i>  Овладение навыками равномерного бега на до 20 мин.  Усвоение знаний о доврачебной помощи при травмах.  <i>Рефлексивная.</i>  Анализ техники бега в гору</p>	<p><i>Уметь:</i> бежать до 20 м в равномерном темпе.  <i>Знать</i> о правилах доврачебной помощи <i>и уметь</i> ее оказывать</p>	Текущий	14.04	
83	Кроссовая подготовка. Развитие физических способностей.		Совершенствования	<p><i>Учебно-познавательная.</i>  Овладение навыками равномерного бега до 20 мин с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Применение на практике спортивной игры футбол. Развитие выносливости.  <i>Рефлексивная.</i>  Анализ техники бега со спуска</p>	<p><i>Уметь:</i> бежать в равномерном темпе 20 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия</p>	Текущий	18.04	
84	Кроссовая подготовка. Зачет-бег 2000 и 3000м		Учетный	<p><i>Учебно-познавательная.</i>  Демонстрация умения в беге на 3000 м. Спортивные игры и эстафеты Усвоение знаний о правилах соревнований в беге на длинные дистанции.  <i>Рефлексивная.</i>  Самооценка собственных возможностей в беге на выносливость</p>	<p><i>Уметь:</i> пробегать дистанцию 3000 м; распределять силы на дистанции</p>	Бег 3 км (мин), 2 км(мин.) Ю. «3»- 14.30 Д. «3»- 11.30 «4»- 13.30 «4»- 11.00 «5» - 12.30 «5»- 10.00	20.04	
85	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей (бег по дистанции 30-60 м). <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники передачи эстафетной палочки</p>	<p><i>Уметь:</i> пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафетную палочку</p>	Текущий	21.04	
86	Спринтерский бег, эстафетный бег Зачет- бег 30м		Комбинированный	<p><i>Учебно-познавательная.</i>  Совершенствование техники низкого старта.  Совершенствование умений в эстафетном беге.  Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей (бег по дистанции 30-60 м). <i>Рефлексивная.</i>  Анализ техники передачи эстафетной палочки</p>	<p><i>Уметь:</i> пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафетную палочку</p>	Бег 30 м (с). Ю.«3» - 5,0 Д. «3»-6,0 «4»- 4,7 «4»-5,6 «5» - 4,4 «5»-5,2	25.04	

87	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью; передавать технически верно эстафетную палочку. <i>Знать:</i> правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	<i>Текущий</i>	27.04	
88	Спринтерский бег. Зачет-бег 100м		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование техники низкого старта. Диагностика умения бега на результат 100 м. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции	<i>Уметь:</i> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта; на результат; передавать технически верно эстафетную палочку. <i>Знать:</i> правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	<i>Бег 100 м (с).</i> <i>Ю.</i> «3»-16,0 <i>Д.</i> «3»-17,0 «4» -15,5 «4»-16,5 «5» -15,0 «5»-16,0	28.04	
89	<i>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</i> Зачет-прыжок с места.	5	Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Освоение способа действия в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов. Демонстрация прыжка в длину с места на результат. Усвоение знаний о влиянии л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники прыжка по фазам	<i>Уметь:</i> показать результат в прыжках в длину с места; <i>Знать:</i> влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	<i>Прыжок с места (см).</i> <i>Ю.</i> «3»-190 Д. «3»-175 «4»-215 «4»-190 «5» -230 «5»-210	02.05	
90	<i>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</i> Зачет-подтягивание в висе.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Освоение способа действия в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов. Усвоение знаний о влиянии л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники прыжка по фазам	<i>Уметь:</i> сохранять скорость при отталкивании в прыжке в высоту с разбега. <i>Знать:</i> влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	<i>Подтягивание в висе (р)</i> <i>Ю.</i> «3»-7 <i>Д.</i> «3»-8 «4»-10 «4»-13 «5»-13 «5»-16	04.05	

91	Прыжок в высоту с разбега. Зачет-челночный бег 3X10м		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Овладение умением выполнять разбег в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов. Применение на практике специальных прыжковых упражнений. Развитие координационных способностей. Диагностика умений в челночном беге. Усвоение знаний о правилах соревнований по прыжкам в высоту с разбега. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники поворота при выполнении челночного бега	<i>Уметь:</i> подбирать разбег и выполнять прыжок с 7-9 шагов разбега в целом; показать результат в челночном беге 3 <sup>х</sup> 10 м не ниже 2-го уровня. <i>Знать:</i> правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега	<i>Челночный бег (с).</i> Ю.«3»-7,9 Д. «3»-9,2 «4»-7,6 «4»-8,6 «5»-7,3 «5»-8,3	05.05	
92	Прыжок в высоту с разбега. Зачет-поднимание туловища за 30 сек.		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов в целом. Развитие силовых способностей. Контроль двигательной подготовленности -поднимание туловища за 30 с. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники выполнения упражнений для развития силы	<i>Уметь:</i> выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов в целом; поднимание туловища за 30 с не ниже 2-го уровня. <i>Знать:</i> технику выполнения упражнений для развития силы	<i>Поднимание туловища за 30 с (раз).</i> «3» - 20 Д. «3»-18 «4» - 23 «4»-22 «5» - 28 «5»-25	11.05	
93	Прыжок в высоту. Зачет-прыжок в высоту способом «перешагивание».		Учетный	<i>Учебно-познавательная.</i> Демонстрация техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов в целом. Развитие силовых способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в целом	<i>Уметь:</i> выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов в целом на результат	Оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	12.05	
94	Метание гранаты на дальность	6	Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Применение на практике специальных упражнений для метания. Развитие силовых способностей. Повторение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Демонстрация умения в подтягивании на высокой перекладине. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники метания гранаты на дальность	<i>Уметь:</i> метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»; подтягиваться на высокой перекладине	<i>Текущий</i>	16.05	
95	Метание гранаты на дальность		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Развитие силовых способностей. . <i>Рефлексивная.</i>	<i>Уметь:</i> метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»;	<i>Текущий</i>	18.05	

				Анализ техники метания гранаты на дальность				
96	<b>Метание гранаты на дальность</b>		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Демонстрация умения в подтягивании на высокой перекладине. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники метания гранаты на дальность	<b>Уметь:</b> метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»;	<b>Текущий</b>	19.05	
97	<b>Метание гранаты на дальность</b>		Комбинированный	<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Демонстрация умения в подтягивании на высокой перекладине. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники метания гранаты на дальность	<b>Уметь:</b> метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»;	<b>Текущий</b>	23.05	
98	<b>Метание гранаты на дальность.</b>			<i>Учебно-познавательная.</i> Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега. Развитие координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники метания гранаты в целом	<b>Уметь:</b> метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»	<b>Текущий</b>	25.05	
99	<b>Зачет-метание гранаты на дальность.</b>		Учетный	<i>Учебно-познавательная.</i> Выявление уровня владения умением метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега. Развитие координационных способностей. <i>Рефлексивная.</i> Анализ техники метания гранаты в целом	<b>Уметь:</b> метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»	<b>Метание гранаты на дальность (м).</b> Ю. «3» - 20. Д. «3»- 18 «4» - 23 «4»- 20 «5» - 28 «5»-23	26.05	
100	<b>Подвижные игры</b>		Комбинированный			<b>Текущий</b>	27.05	
101	<b>Подвижные игры</b>		Комбинированный			<b>Текущий</b>	29.05	

102	<b>Подвижные игры</b>		Комби- ниро- ванный			<b>Текущий</b>	30.05	
-----	---------------------------	--	---------------------------	--	--	----------------	-------	--

*Литература для учителя:*

*Кузнецов, В. С.* Физкультурно-оздоровительная работа в школе : метод пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : ЭНАС-КНИГА, 2003г.

*Лях, В. И.* Физическое воспитание учащихся 10-11 классов / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2003г.

*Настольная книга учителя физической культуры* / под ред. Л. Б. Кофмана. - М. : Физкультура и спорт, 2010г.

*Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения* : учеб. для студентов вузов / 10. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - М. : Академия, 2008.

*Холодов, Ж. К.* Лёгкая атлетика в школе : пособие для учителя / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. -М. : Просвещение, 2010.

*Литература для учащихся:*

*Спорт.* Большая иллюстрированная энциклопедия. - М. : АСТ, 2003.

*Энциклопедический словарь юного спортсмена.* - М. : Педагогика, 1980..

*Интернет-ресурсы:*

Министерство образования РФ. - Режим доступа : <http://www.informika.ru/>; <http://www.ed.gov.ru/>; <http://www.edu.ru>