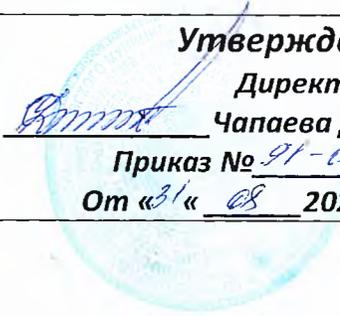


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
МБОУ «СОШ №1 с. Шалажи»

<p>СОГЛАСОВАНА : Зам.директора по ВР  Амерханова Х.С. Протокол № <u>1</u> От «30» <u>08</u> 2023 г</p>	<p>Утверждаю Директор  Чапаева Д.Г. Приказ № <u>91-0</u> От «31» <u>08</u> 2023г</p> 
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Рабочая программа
секционных занятий по волейболу

Количество часов в неделю-2; всего -68 ч.

Составил учитель:
Зелемханов С.Х.

2023/2024 учебный год

1. Пояснительная записка

Программа по предмету "Физическая культура" на основе волейбола для обучающихся 5 - 11 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения, которая соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (Пр. №1089 Минобразования РФ от 5 марта 2004), отвечает положениям Закона "Об образовании" в части духовно-нравственного развития учащихся, основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (2001), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл.3 ст. 28. п.2.). Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- Поручение Президента Российской Федерации от 02.10.2007г. №ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;
- Положение «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020года» в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009года №1101-ф.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889
- Методические рекомендации при подготовке учебных программ по предмету «Физическая культура» приказ Министерства образования и науки России от 29 июля 2011г №1560;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

Рабочая программа спортивной секции «Волейбол» составлена в соответствии с рекомендациями, изложенными в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2012.).

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 1 год. Она ориентирована на учащихся 5-11 классов, в связи с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности учащихся.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель:

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на общем уровне.

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

2. Общая характеристика учебного предмета.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели, действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное на совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

- | | | | | | | |
|----|----------|-------|----------|---------|---------|------------|
| 1. | | Общие | | основы | | волейбола. |
| 2. | Изучение | и | обучение | основам | техники | волейбола. |
| 3 | Изучение | и | обучение | основам | тактики | игры. |
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа по волейболу рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

При разработке учитывалось участие школы в районной спартакиаде школьных лиг по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика). Также при составлении программы учитывалась материально-техническая база школы. Срок освоения программы рассчитан на 1 года обучения.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программ для 5-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач,

связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры:способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. Содержание учебного предмета.

Наименование раздела	Содержание	Кол. часов	Результаты освоения учебного предмета		
			личностные	метапредметные	предметные
Теория	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.	4	Владение знаниями истории возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека	Применять знания в организации здорового образа жизни.
Техническая подготовка	<p><i>Овладение техникой передвижения и стойки игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещение переставными шагами лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.</i></p> <p><i>Овладение техникой</i></p>	42	<p>Владение знаниями о технике передвижений и стоек, передач, подач, ударов.</p> <p>Владение навыками</p>	<p>Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание</p>	<p>Интересно и доступно излагать знания, грамотно пользоваться понятийным аппаратом</p> <p>Применять</p>

<p>Тактическая подготовка</p> <p>Общефизическая</p>	<p><i>приема и передач мяча</i> сверху двумя руками передача мяча подвешенного на шнур с собственн подбрасывания; набрасывания партнера; различных направлени на месте посл перемещения; передачи парах; отбивание мяч кулаком через сетку непосредственной близости от нее; собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места после приземлени Прием и передача мяч снизу, прием и передач мяча двумя руками сверху (на месте и движении приставным шагами). Передачи мяч после перемещения зоны в зону. Прием мяч на задней лини Передача двумя руками сверху на мест Передача двумя руками сверху на месте и посл передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяч снизу двумя руками на собой и на сетк Передача мяча сверх двумя руками в прыжке парах. Передача мяч сверху двумя руками прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.</p> <p><i>Овладение технико</i> <i>подачи:</i> нижняя прям подача; через сетк подача в стенку, чер сетку с расстояния 9 подача через сетку из лицевой линии; подач нижняя боковая.</p> <p><i>Нападающие удары</i> Прямой нападающ</p>	<p>20</p>	<p>выполнения разнообразн ых физических упражнений различной функционал ьной направленн ости; умение максимальн о проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p> <p>умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудовани е, спортивную одежду, осуществлят ь их подготовку к занятиям и спортивным соревновани ям.</p>	<p>физической культуры как средства организации здорового образа жизни</p> <p>Владение культурой речи, ведение диалога в доброжела- тельной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения</p> <p>Стремление к освоению новых знаний и умений</p>	<p>знания о технике передвижен ий и стоек, передач, подач, ударов.</p> <p>Способност ь отбирать физические упражнения по их функционал ьной направленн ости, составлять из них индивидуал ьные комплексы для оздоровител ьной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятел ьные занятия по освоению новых двигательн ых действий и развитию основных физических качеств,</p>
-------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>я подготовка</p> <p>удар сильнейшей рукой</p> <p>овладение режимом</p> <p>разбега, прыжок вверх</p> <p>толчком двух ног: занять</p> <p>места, с 1, 2, 3 шагами</p> <p>разбега, удар кистью по мячу).</p> <p><i>Овладение техникой подачи.</i> Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженно сеткой.</p> <p><i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.</p> <p><i>Групповые действия.</i> Взаимодействие игроков передней линии: игрок зоны 4 с игроком зоны 3, игрок зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).</p> <p>Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.</p> <p><i>Командные действия.</i> Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, которому передающий обращен лицом.</p> <p><i>Тактика защиты.</i> Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.</p> <p>Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости,</p>	<p>На каждом занятии</p> <p>Умение сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.</p> <p>Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимальной</p>	<p>2</p> <p>Умение сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.</p> <p>Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимальной</p>	<p>Добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность</p> <p>владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятель</p>	<p>контролировать и анализировать эффективность этих занятий. Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств,</p> <p>способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовать самостоятельные занятия физической культурой</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>координационных, скоростно-силовых.</p> <p><i>Гимнастические упражнения.</i> Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения.</i> Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.</p> <p>Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.</p> <p>владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.</p>		<p>о проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p>	<p>но организуемой спортивной и физкультурной оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями и индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</p>	<p>разной направленности,</p> <p>обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

6. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Способы двигательной деятельности.

Использовать занятия спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья, повышение уровня физических кондиций.

Физическое совершенствование

Выполнять комплексы упр-й по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.

Выполнять организующие команды и приемы из числа хорошо освоенных.

Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках.

Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.

Выполнять тестовые упр-я на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

- Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

общефизическая подготовка.

- Бег 30 м бх5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
- *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

- Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
- Испытание на точность передачи через сетку.
- Испытания на точность подач.
- Испытания на точность нападающего удара.
- Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

- Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара.
- выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

7. Календарно - тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Учебно-тематический план (34часа).

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	4
2	Специальная подготовка техническая	42
3	Специальная подготовка тактическая	20
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования	2