

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №16
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД НЕФТЕКАМСК
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
_____/Завьялова Н.Н.
Протокол № 1
от «31» 08. 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УР
_____/Сайтова С.Р.
Протокол № 1
от «31» 08. 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОАУ СОШ №16
_____/О.В. Разорвина
Приказ № 284
от «31» 08. 2022 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Волейбол»

Уровень образования: основное общее образование

Класс: 5

Срок реализации: 1

Составитель:

Иляев Константин Максимович, учитель

г.Нефтекамск, 2022

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Волейбол» для 5 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
 2. ФГОС основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897
 3. ФГОС среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2021г. №413.
 4. Законом Республики Башкортостан «Об образовании в Республике Башкортостан» №696 – з от 01.07.2013г.
 5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 года №1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования ».
 6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года №1577 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»(зарегистрирован Министерством юстиции РФ 2 02.02.2016 года регистрационный № 40937).
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2015г.);

Спортивно-оздоровительное направление включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепления физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка. Включает в себя, как теоретическую - изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр, соревнования, показательные выступления, дни здоровья.

2.Цели и задачи

– **Цель** внеурочной деятельности «Волейбол» спортивно - оздоровительного направления заключается в формировании знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся начального общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Основные задачи:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей;

- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Срок реализации программы.

Место учебного предмета. В 5 классе данный курс включает 34 часа (1 час в неделю, 34 недели).

Класс, возраст обучающихся: 5 класс, 10-11 лет.

3. Содержание учебного курса

Внеурочная деятельность может быть организована:

- спортивно-оздоровительное направление: экскурсии, физкультминутки, тематические учения и тренировки, занятия в спортивном зале и на свежем воздухе, беседы, соревнования, подвижные игры;

Внеурочная деятельность организуется в таких формах как художественные, культурологические, филологические, хоровые студии, сетевые сообщества, школьные спортивные клубы и секции, конференции, олимпиады, военно-патриотические объединения, экскурсии, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики и другие формы на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательных отношений.

Традиционные формы организации деятельности: факультативы, научные общества обучающихся, а также экскурсии, походы, познавательные игры и беседы, разнообразные учебные и учебно-исследовательские проекты. Разнообразные конкурсы рисунков, рассказов, сочинений. К формам внеурочной деятельности относят и внешкольные акции познавательной направленности (олимпиады, конференции, интеллектуальные конкурсы). Возможны дополнительные образовательные модули, спецкурсы, школьные научные общества, учебные научные исследования, практикумы и т. д., проводимые в формах, отличных от урочной (классно-урочной).

п/п	Наименование раздела/темы	Кол-во часов	Содержание	Формы организации и виды деятельности
1	Стойка. Перемещения в стойке	4	<p><i>Стойка</i> волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.</p> <p><i>Техника</i> 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</p>	Беседа. Тематические тренировки, занятия проводятся в спортивном зале.

			<p>локтях, кисти на уровне пояса.</p> <p><i>Применение:</i> при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.</p> <p>В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.</p> <p>Обучение</p> <p>1. В стойке волейболиста:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад; • приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой; • двойной шаг вперёд-назад. <p><i>Методическое указание:</i> руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.</p> <p>2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.</p> <p>3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.</p> <p>4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.</p> <p>4. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.</p> <p>5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.</p>	
2.	Способы перемещения	3	<p>Обучение</p> <p>1. В стойке волейболиста:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выпад 	<p>Беседа.</p> <p>Тематические учения, занятия проводятся в спортивном зале.</p>

			<p>вправо, влево, шаг вперёд, назад;</p> <ul style="list-style-type: none"> • приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой; • двойной шаг вперёд-назад. <p><i>Методическое указание:</i> руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.</p> <p>2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.</p> <p>3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.</p> <p>4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.</p> <p>4. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.</p> <p>5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.</p>	Подвижные игры.
3.	Передачи мяча	6	<p><i>Техника выполнения:</i> 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. 5, 6). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и</p>	Беседа. Тематические учения и тренировки, занятия проводятся в спортивном зале. Подвижные игры.

			<p>ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются</p> <p><i>Применение:</i> при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.</p> <p>Обучение</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p><i>Методическое указание:</i> после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Передачи мяча над собой на месте, в движении 	
--	--	--	---	--

			<p>(приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.</p> <p>8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.</p> <p>9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.</p> <p>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.</p> <p><i>Методическое указание:</i> упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.</p> <p>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.</p> <p>12. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.</p> <p>13. В парах: передачи мяча через сетку.</p> <p>14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).</p> <p>15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.</p> <p><i>Ошибки:</i> большие пальцы направлены вперёд;</p>	
--	--	--	---	--

			<p>локтеви слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречаются мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.</p>	
4.	Прием мяча	6	<p>- Снизу двумя руками <i>Техника выполнения:</i> в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полета мяча.</p> <p><i>Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча:</i> приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперед-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.</p> <p><i>Применение:</i> при приеме мяча от подачи и атакующего удара; при приеме мяча, отраженного сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.</p> <p>Обучение</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Имитация приема мяча в исходном положении. 2. Имитация приема мяча после перемещения (вперед, назад, в стороны). 3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует прием. 4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч: <ol style="list-style-type: none"> а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны; б) разгибание и сгибание ног, имитируя прием и передачу мяча. 	<p>Беседа.</p> <p>Тематические учения и тренировки, занятия проводятся в спортивном зале.</p>

			<p>5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.</p> <p>6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.</p> <p>7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.</p> <p>8. Приём мяча, брошенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.</p> <p>9. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.</p> <p>10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).</p> <p>11. Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.</p> <p><i>Ошибки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах; • руки почти параллельны полу; • резкое встречное движение рук к мячу; • приём мяча на кулаки. 	
5.	Нижняя прямая подача с середины площадки	4	<p>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.</p> <p><i>Техника выполнения:</i></p> <p>И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–</p>	<p>Беседа.</p> <p>Тематические учения и тренировки, занятия проводятся в спортивном зале.</p> <p>Подвижные игры.</p>

			<p>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.</p> <p>При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:</p> <ul style="list-style-type: none"> – от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи; – мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту. <p><i>Возможные ошибки:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	
--	--	--	---	--

			<p>расстояния партнеру. 9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния. 10. Нижняя подача через сетку с места подачи.</p>	
6.	Индивидуальные тактические действия	6	<p>Индивидуальные действия игроков представляют собой частное выражение командных и групповых взаимодействий. Они разделяются на действия без мяча и с мячом.</p> <p>Для действий без мяча наиболее характерными являются выбор места и корректировка действий партнеров по команде при подготовке к выполнению передач, подач и атакующих ударов.</p> <p>Действия с мячом характеризуются выбором способа выполнения приема и эффективным его применением.</p> <p>При выполнении передач мяча для атакующих ударов наиболее типичными действиями игроков являются:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) передача нападающему, находящемуся впереди связующего; 2) передача нападающему, находящемуся сзади связующего; 3) равномерное распределение передач мяча нападающим; 4) передача нападающему против слабого блокирующего игрока соперника; 5) изменение траектории передач в зависимости от качества приема мяча и тактического плана игры; 6) изменение направления передач: на сторону соперника после имитации передачи вперед; за голову после имитации передачи вперед; вперед после имитации передачи за голову. 	Тематические учения и тренировки, занятия проводятся в спортивном зале. Подвижные игры.

			<p>При выполнении подач основными тактическими действиями являются:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) чередование подач на силу; 2) подача на игрока команды-соперника, слабо владеющего навыками приема; 3) подача на основного нападающего; 4) подача на игрока, вступившего в игру после замены; 5) подача на связующего, выходящего с задней линии; 6) подача между игроками; 7) подача в трудные для приема места площадки. При выполнении нападающих и атакующих ударов основными тактическими действиями будут: <ol style="list-style-type: none"> 1) выбор способа отбивания мяча через сетку; 2) имитация атакующего удара и передача («обман») на сторону соперника двумя руками (или одной рукой); 3) чередование способов атакующих ударов в зависимости от складывающейся ситуации; 4) атакующие удары поверх блока, от рук блокирующих в аут, между рук блокирующих; 5) имитация атакующего удара и передача в прыжке (откидка); 6) имитация передачи в прыжке (откидки) и обманный атакующий удар (скидка); 7) имитация атакующего удара и задержка мяча над сеткой (прижимание к блоку соперника). 	
7.	Общая и специальная физическая подготовка	В течение занятий	Включает в себя упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и	Тематические учения и тренировки, занятия проводятся в спортивном зале.

			гибкости.	Подвижные игры.
8.	Игровые занятия	5	<p>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.</p> <p>Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), от возраста и уровня подготовленности занимающихся.</p>	Тематические учения и тренировки, занятия проводятся в спортивном зале. Подвижные игры.

4. Планируемые результаты внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном

самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях; 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи; 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы; 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; 8) смысловое чтение; 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью; 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами; (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644) 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- построению жизненных планов во временно́й перспективе;
- при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;
- основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;
- осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;

- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;

- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;

- работать в группе - устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

- основам коммуникативной рефлексии;

- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;

- отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);

- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;

- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;

- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;

- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;

- устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;

- в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;

- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;
- обобщать понятия - осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;
- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;
- работать с метафорами - понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.

Выпускник получит возможность научиться:

- основам рефлексивного чтения;
- ставить проблему, аргументировать её актуальность;
- самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;
- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;
- организовывать исследование с целью проверки гипотез;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.

Предметные результаты

- понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека;
- осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье;
- умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье;
- способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- сформированное представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре;

5. Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
1	Стойка. Перемещения в стойке	4
2	Способы перемещения	3
3	Передачи мяча	6
4	Прием мяча	6
5	Нижняя прямая подача с середины площадки	4
6	Индивидуальные тактические действия	6
7	Общая и специальная физическая подготовка	В течение занятия
8	Игровые занятия	5
	Итого	34

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2015г.);
2. <https://resh.edu.ru/>

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Волейбольные мячи, сетка.