

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СПИРОВОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОКРУГА
МОУ СОШ №2 ПГТ. СПИРОВО ФИЛИАЛ ВЫДРОПУЖСКАЯ ОШ**

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей физической
культуры
Голубева Г.И. .
Протокол заседания ШМО
от 29.03.2023г

СОГЛАСОВАНО

Зам по УВР
Кудряшова Н.А.
Протокол педсовета № 1 от
30.03.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ СОШ №2
ПГТ. Спирово
Павлова М.П.
Приказ № от 30.03.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 3, 5 классов

пгт. Спирово
2023-2028 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 1-4 классов разработана на основе:

— «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2012г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

— «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011г.)

Срок реализации: 4 года. Количество часов в 1 классе – 33 ч., 2-3,5 классах – 34 ч. в год.

Исходные позиции данной образовательной программы:

- принцип набора — обучающиеся секции «Волейбол»
- время проведения – дополнительные занятия (секция);
- по степени авторского вклада образовательная программа является модифицированной; она создана на основе программы секции «Волейбол», реализующая свою деятельность в общеобразовательных учреждениях.

В настоящую программу внесено ряд изменений, позволяющих адаптировать его под учебно-воспитательный процесс.

Ведущая педагогическая цель и основные задачи программы

Цель программы: — прививать учащимся знания по физической культуре, развивать двигательные навыки и умения в соответствии с требованиями образовательной программы, формировать у учащихся убеждение в том, что забота человека о своём здоровье и физическом развитии является не только его личным делом, но и общественным долгом.

Основные задачи программы:

- создавать условия для организованной занятости учащихся;
- поддерживать и развивать одарённых детей, увлечённых волейболом;
- формировать социальную активность воспитанников через участие в соревнованиях по волейболу, воспитывать ответственность за результаты своего труда.

Направления и этапы программы. Основные принципы, методы и средства обучения.

Программа «Волейбол» создана для работы с учащимися общеобразовательных учреждений в области волейбола и участвующими в соревнованиях по одноимённому виду спорта. Содержание программы сгруппировано по блокам и разделам:

1) Валеологический блок.

2) Обучающий блок:

Теоретические сведения. — О.Ф.П.

— С.Ф.П.

— Техническая подготовка

— Тактическая подготовка

— Интегральная подготовка

Процесс занятий можно разделить на поддержание здоровья (беседы о здоровом образе жизни, закаливание), тренировки (закрепление и совершенствование полученных знаний, умений и навыков по технике и тактике игры в волейбол (пионербол), развитие физических, моральных и волевых качеств) и соревнования по волейболу (пионерболу).

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Педагог при необходимости рекомендует выполнение технических (тактических) заданий индивидуально или группой, занимающимся даются рекомендации и задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Реализация основных принципов обучения и тренировки волейболистов.

— Обучение и тренировка, как специально организованный процесс, строятся в соответствии с дидактическими принципами, т.е. принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

— К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности, принцип прочности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

Методы обучения и тренировки

В учебных занятиях применяются все методы в комплексе, хотя иногда в зависимости от задач и конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

— Применяемые методы:

Словесные методы: объяснение, указание, убеждение, замечание, беседа, поощрение и т.д.

Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.

Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы.

Прогнозируемые результаты реализации программы

Обучающиеся должны знать(иметь представления):

— О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

— Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах закаливающих процедур, профилактики и поддержания достойного внешнего вида;

— О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;

— Излагать правила и условия проведения спортивной игры волейбол (пионербол);.

Уметь:

— Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий;

— Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх ;

-Моделировать технические действия в игровой деятельности;

— Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

— Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения спортивных игр.

— Расширить собственный опыт (участия в соревнованиях по волейболу, пионерболу).

Содержание программы

«Волейбол»

Учебно-тематический план .

№п/п

Содержание

Кол-во часов

1	Теория	2
2	Специальная подготовка техническая	8
3	Специальная подготовка тактическая	5
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования	2

Блок «Валеологический »

Теория:

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

История возникновения волейбола (пионербола).

Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол (пионербол).

Личная гигиена.

Режим питания спортсмена.

Вред курения.

Общий режим дня и его значение для юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья спортсмена. Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение.

Оказание первой медицинской помощи.

Психологическая подготовка к игре.

Блок «Обучающий »

Тема «Тактическая подготовка» (5 часов). В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Практика

□ Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

□ Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

□ Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

□ Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней пода
приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. чи. Расположение игроков при

Тема «Техника игры» СФП — Специальные физические упражнения (для определённого вида спорта)

Практика: (8 часов).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения).

Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками.

Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).

Передача двумя руками сверху на месте.

Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.

Прием мяча снизу двумя руками над собой.

Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.

Технические действия при подаче.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 3-6 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Тема «Соревнования»

Практика (2 часа)

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Тема ОФП – Общая физическая подготовка (на каждом занятии). В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения.

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 – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Тема ОРУ – Общеразвивающие упражнения(на каждом занятии)

В 1 — 2 классе обучение волейболу проводится на подводящей (упрощенной) к ней игре пионербол.

В 3 , 5 классе обучение проводится по упрощенным правилам мини-волейбол.

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 (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Условия необходимые для реализации образовательной программы:

1. Материально — техническое обеспечение:

1. сетка волейбольная- 1шт.

2. стойки волейбольные- 2шт.

3. гимнастическая стенка- 1 шт.

4. гимнастические скамейки-10шт.

5. скакалки- 25 шт.

6. мячи набивные (масса 1кг)- 13-14шт.

7. мячи волейбольные – 25 шт.

Поурочное планирование

1 класс

№	Дата	Тема	Кол-во часов
1		Т.Б. во время занятий спортивными играми. Пояснение к правилам в пионербол. П/и «Зайцы	1
2		Строевые упражнения. ОФП – для рук, ног, туловища для развития ловкости. Общая выносливость П/и «Прыжки по кочкам».	1
3		Строевые упражнения. ОФП – для плечевого пояса, рук и ног. Тестирование: 1)Подтягивание; 2)челночный бег 3х10м. П/и «Передай мяч».	1
4		Беседа: Личная гигиена. ОФП - на все группы мышц. Бросок мяча в парах. Тестирование: прыжки через скакалку. П/и «Пятнашки».	1
5		ОФП – на все группы мышц. П/и «Перестрелка».	1
6		Строевые упражнения. ОФП – для плечевого пояса, для рук и ног. СФП – перемещения в стойке.	1
7		ОФП на все группы мышц. Ударить мячом об пол, сделать хлопок под коленом, поймать мяч. П/и «Бросай-поймай».	1
8		Строевые упражнения. ОФП на развитие быстроты, силы, ловкости. Мяч за спиной подбросить вперед-вверх, поймать перед собой.	1
9		Строевые упражнения. ОРУ с малыми мячами. Бросок мяча из-за спины о стенку, поймать мяч. П/и «Вызов номеров»	1
10		Беседа «Общий режим дня и его значение для юного спортсмена. Ударить мячом о стенку из-за головы, поймать мяч. П/и «Охотники и утки».	1
11		Строевые упражнения. Тестирование: 1)подтягивание; 2)челночный бег 3х10м. П/и «Вышибалы».	1
12		Строевые упражнения. ОРУ с мячами. П/и«Городки».	1
13		Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. П/и «Охотники и утки»	1
14		Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Тестирование: гибкость СФП. Эстафеты с мяча	1
15		ОФП на все группы мышц. Упражнения с набивными мячами (1 кг). П/и «Борьба за мяч».	1
16		Т.Б. во время занятий спортивными играми. Пояснения к правилам игры в пионербол. СФП – перебрасывание друг другу из-за головы. П/и «Передай мяч».	1
17		Строевые упражнения. ОФП на развитие быстроты, ловкости, силы. Стойки игрока, перемещения. П/и 2 зайцы в огороде».	1
18		Строевая подготовка. ОФП для плечевого пояса, для рук и ног. Перебрасывание мяча друг другу через круг. Передача мяча во время ходьбы по кругу. П/и « Прыжки по кочкам».	1

19		ОФП на все группы мышц. Бросок мяча о стену, поворот на 180 градусов поймать мяч. П/и «Пятнашки»	1
20		ОФП на все группы мышц. Броски мяча одной рукой через сетку в парах. П/и «Мяч капитану».	1
21		ОФП на все группы мышц. СФП – перебрасывание через сетку из-за головы, через сетку снизу. П/и «Перестрелка».	1
22		Строевые упражнения. СФП – Перемещение в стойке. Удар мяча о стену правой или левой рукой. П/и «Точный расчёт».	1
23		ОФП на все группы мышц. Броски мяча друг другу через сетку в парах. Передача и перебрасывание мяча с перебежками. П/и «Мяч по кругу».	1
24		Строевые упражнения. ОРУ с малыми мячами. П/и «Вызов номеров».	1
25		Беседа «Для чего нужно закалывание организма». Броски и ловля мячей в парах через сетку. Правила игры в пионербол. П/и «Точный расчёт»	1
26		ОФП на развитие быстроты, силы, ловкости. Упражнения с набивными мячами. П/и «Осаждённая крепость».	1
27		Строевые упражнения. Тестирование: 1) подтягивание; 2) прыжки через скакалку. П/и «Подвижная цель». Учебная игра «Пионербол».	1
28		Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Учебная игра «Пионербол».	1
29		ОРУ со скакалкой. Тестирование: 1) 6-минутный бег; 2) бег 30 м. У/и «Пионербол».	1
30		Строевые упражнения. СФП – перебрасывание в парах двух мячей одновременно. У/и «Пионербол».	1
31		ОРУ с гимнастической палкой. Тестирование: прыжки в длину с места. У/и «Пионербол»	1
32		ОФП на все группы мышц. ОРУ с гимнастической палкой. У/и «Пионербол».	1
33		СФП – в парах бросок мяча через сетку в заданную часть площадки. У/и «Пионербол».	1

2 класс

№	Дата	Тема	Кол-во часов
1		Т.Б. во время занятия спортивными играми. ОФП - для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. П/и «Зай-цы в огороде»	1
2		Строевые упражнения. СФП- стойки игрока, перемещения. Тестирование: 1) бег 30м. 2)прыжок в длину места. П/И «Прыжки по кочкам.	1
3		Строевые упражнения. СФП — Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать. П/и «Передай мяч»	1
4		ОФП - на все группы мышц. Бросок мяча в парах. СФП — Стойка игрока, перемещение. П/и. «Пятнашки»	1
5		ОФП на все группы мышц. СФП. П/и «Перестрелка.	1
6		Строевые упражнения. ОФП для плечевого пояса, для рук и ног. СФП перемещение в стойке. П/и «Точный расчет	

7		Беседа: Режим питания спортсмена. СФП Отбивать мячом об пол правой (левой) рукой по 5-6 раз, продвигаясь вперед. Ударить мячом об пол, хлопнуть впереди и сзади себя, поймать мяч. П/и «Бросай-поймай»	1
8		Строевые упражнения. СФП - сидя на полу, подбросить мяч вверх, успеть встать и поймать мяч. Мяч за спиной, подбросить мяч вперед-вверх, поймать мяч перед собой. П/и«Пятнашки», «Мяч капитану».	1
9		Строевые упражнения. СФП бросить мяч одной рукой в стену и поймать его одной рукой. П/и «Перестрелки», «Вызов номеров	1
10		Беседа: Общий режим дня и его значение дня юного спортсмена. ОФП на все группы мышц. СФП – уда-рить мячом о стену из-за спины, поймать мяч. Мяч зажат ногами (стопой), подпрыгнуть и подбросить мяч ногами, поймать мяч двумя руками. П/и « Охотники и утки»	1
11		Строевые упражнения. ОФП- Для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование: 1)подтягивания. 2)челночный бег 3*10м П/и «Вышибалы»	1
12		Строевые упражнения. Тестирование: 1)6-ти минутный бег, 2)прыжок в длину с места 3)прыжки через скакалку. П/и « Городки»	1
13		Беседа: Причины травм при занятиях в пионербол и их предупреждение. СФП - в группах по 4-6 человек броски мяча друг другу и ловля мяча с перемещением. П/и « Охотники и утки»	1
14		Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Тестирова-ние: на гибкость. Эстафеты с мяча	1
15		Строевые упражнения . СФП В тройках броски мяча друг другу в перебежках. П/и «Борьба за мяч».	1
16		Т.Б. во время занятия спортивными играми. . ОФП для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. СФП перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (баскетбольный бросок). П./и «Передай мяч»	
17		Строевые упражнения. СФП — Стойки игрока переме-щения. Тестирование:1) бег 30м. 2)прыжок в длину с места. П/и «Зайцы в огороде» «Прыжки по кочкам.	1
18		Строевые упражнения. СФП перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол. —Тестирование: 1)челночный бег 3*10м 2)гибкость П/и «Прыжки по кочкам»	1
19		Беседа: « Что нужно делать для улучшения осанки». СФП - стойка игрока, перемещение. Стоя спиной к стене и поймать его после отскока от стены. П/и «Пятнашки».	1
20		ОФП на все группы мышц. СФП - стойка игрока, перемещение. П/и«Перестрелка», «Мяч капитану».	1
21		ОФП на все группы мышц. СФП - перебрасывание мяча через веревку или сетку П/и «Перестрелка».	1
22		Строевые упражнения. ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. СФП - перемещение в стойке. Бросок мяча о стену (стоя к стене спиной), поворот на 180 градусов поймать мяч. П/и «Точный расчет»	1
23		СФП подбросить мяч вверх перед собой и отбивать его через сетку. Передача и перебрасывание мяча в тройках с перебежками. П/и: «Мяч по кругу»	1

24		Строевые упражнения. СФП парах броски мяча правой левой рукой через сетку на расстоянии от сетки 4-5м и ловля мяча П/и «Перестрелки», «Вызов номеров».	1
25		ОФП на все группы мышц. Броски и ловля мячей в парах через сетку. Правила игры в пионербол. П/и «Точный расчет»	1
26		Строевые упражнения. ОФП на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - удар мяча о стену правой, левой рукой. Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) П/и «Осаждённая крепость»	1
27		Строевые упражнения. ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. У/и «Пионербол».	1
28		Строевые упражнения. Тестирование: 1) челночный бег 3*10м, 2)гибкость. У/и «Пионербол».	1
29		Строевые упр. ОРУ со скакалкой. Тестирование: 1) 6-ти минутный бег 2) бег на 30м Учебная игра «Пионербол»	1
30		Строевые упр. Тестирование: 1) 6-ти минутный бег 2) бег на 30м У/и «Пионербол»	1
31		Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Тестирование :прыжок в длину с места. У/и «Пионербол».	1
32		СФП – В парах перебрасыва-ние друг другу, двух мячей одновременно В парах бросок мяча через сетку в заданную часть площадки, поймать мяч П/и « Борьба за мяч»	1
33		Строевые упражнения. СФП – перебрасывание в парах двух мячей одновременно. У/и «Пионербол».	1
34		Строевые упражнения. СФП - перемещение в стойке. Бросок мяча о стену (стоя к стене спиной), поворот на 180 градусов поймать мяч. . У/и «Пионербол».	1

3 класс

№	Дата	Тема	Кол-во часов
1		Т.Б. во время занятия спортивными играми. Пояснения к правилам игры в волейбол. ОФП — для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. СФП — Имитация верхней передачи с набивными мячами П./И «Передай мяч»	1
2		Строевые упражнения. ОФП — для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование: 1) Прыжки через скакалку СФП — 1. Имитация положения кистей на мяче. 2. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой и поймать его обеими руками на уровне лица. Руки перед ловлей принимают форму мяча. П/И «Снайперы»	1
3		ОФП — на все группы мышц. СФП — 1. В парах первый игрок набрасывает мяч в удобное для выполнения	1

		<p>передачи положение, второй ловит мяч в стойке и, имитирует передачу, последовательно разгибая ноги и руки.</p> <p>2. Стоя у стены, учащиеся выполняют одну верхнюю передачу в стену собственного набрасывания, затем ловят мяч. Количество передач постепенно увеличивается.</p> <p>3. В парах игроки направляют мяч друг другу верхней передачей, создавая удобные условия для передачи и перемещаясь к мячу.</p> <p>П/и «Городки»</p>	
4		<p>Беседа: «Береги нервную систему» ОФП — на все группы мышц.</p> <p>СФП- 1. Стойка игрока, перемещение. 2. Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи: а) после одного отскока от пола; б) без отскока; в) после перемещения.</p> <p>3. Бросок мяча о стену, поворот на 360 градусов, поймать мяч.</p> <p>П/и «Пятнашки с мячом».</p>	1
5		<p>ОФП.- На все группы мышц.</p> <p>СФП – 1. Стойка игрока, перемещение.</p> <p>2. В парах броски мяча одной рукой, (двумя руками) через сетку.</p> <p>3. Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу: а) над собой; б) в стену.</p> <p>П/и «Перестрелка», «Точно водящему».</p>	1
6		<p>Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой.</p> <p>СФП – 1. Стойка игрока, перемещение.</p> <p>2. Принять стойку волейболиста, руки перед туловищем в готовности для нижней передачи мяча; разгибать и сгибать ноги, имитируя нижнюю передачу.</p> <p>3. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под него сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч.</p> <p>П/и «Перестрелка»</p>	1
7		<p>Строевые упражнения.</p> <p>ОФП — для плечевого пояса, для рук и ног.</p> <p>СФП – 1. В парах: с точного броска партнёра вернуть мяч с нижней передачи.</p> <p>2. Бросить мяч в стену, подставить под него руки для нижней передачи, направляя его в стену, затем поймать.</p>	1

		3. В парах выполнить верхние передачи мяча, изменяя высоту траектории и длину передачи. Игроки перемещаются под мяч. П/и «Точный расчет»	
8		ОФП — на все группы мышц. СФП: — 1. В парах: один подбрасывает мяч вперёд-вверх, второй подбегает к мячу и выполняет передачу мяча сверху. 2. То же, но выполняется передача снизу. П/и: «Точно водящему»	1
9		Беседа: «Как правильно дышать при выполнении физических нагрузок» ОФП — на все группы мышц. СФП – 1. Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания партнёра, мяч набрасывается слева или справа от игрока. 2. То же, но выполняется передача сверху П./и: «Бросай — поймай»	1
10		Строевые упражнения. ОФП — на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП – 1. Нижняя передача от игрока к игроку. 2. Нижняя передача над собой с перемещением 3. Верхняя передача от игрока к игроку. 4. Верхняя передача над собой с перемещением П/и «Перестрелки».	1
11		Беседа: «Значение утренней гимнастики для организма человека» ОФП — на все группы мышц. СФП -1. В парах первый игрок — бросок мяча вперёд вверх, второй игрок выполняет передачу мяча сверху после перемещения. 2. В парах бросок мяча в прыжке толчок вверх (с двух ног) через сетку, двумя руками. Правила игры в волейбол. П/и «Мяч капитану».	1
12		Строевые упражнения. ОФП — на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП – 1. В парах первый игрок — бросок мяча вперёд вверх, второй игрок выполняет передачу мяча сверху после перемещения. 2. В парах выполнить верхние передачи мяча, изменяя высоту траектории и длину передачи. Игроки перемещаются под мяч	1

13	Строевые упражнения. ОФП- Для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование: 1) подтягивания, 2) прыжки через скакалку СФП — Передача мяча снизу (сверху) у стены, над собой Учебная игра «Осаждённая крепость».	1
14	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Тестирование: 1) челночный бег 3*10м, 2) гибкость СФП – 1. В кругу все с мячами, один игрок посередине круга, все по очереди подбрасывают мяч вверх к центру круга, в центре круга выполнение передачи сверху (снизу) П/и «Подвижная цель»	1
15	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Тестирование 1) бег на 30м, 2) прыжок в длину с места. Эстафеты с мячами	1
16	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Тестирование: 1) 6-ти минутный бег СФП — 1. Бросок набивного мяча правой левой рукой через сетку на расстоянии от сетки 2-3м 2. Верхняя передача от игрока к игроку. 3. Верхняя передача над собой с перемещением Учебная игра «мини-волейбол»	1
17	ОФП — на все группы мышц. СФП – 1. В парах броски мяча друг другу в приседе с передвижением вправо (влево) 2. Подбросить мяч вверх перед собой и после удара его о пол, выполнить передачу сверху (снизу). Учебная игра «мини-волейбол»	1
18	Т.Б. во время занятия спортивными играми. Пояснения к правилам игры в волейбол. ОФП — для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. СФП – 1. Передачи мяча над собой, не выходя из круга радиусом 2 м. Высота передачи 2-3 м. Сопровождать передачу кистями рук. 2. Двукратное и многократное выполнение нижней передачи над собой; П./И «Передай мяч»	1
19	Строевые упражнения. ОФП — для рук, ног, туловища, для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. Общая выносливость. СФП – 1. Передача мяча сверху (снизу) над собой 2. Передача мяча сверху (снизу) у стены 3. В стойке для подачи одной рукой подбрасывают	1

		<p>мяч, другой делают несильное ударное движение по мячу.</p> <p>П/И «Снайперы»</p>	
20		<p>Строевые упражнения.</p> <p>ОФП — для плечевого пояса, для рук и ног.</p> <p>СФП — 1. Из положения замаха выполнить нападающий удар: а) по тыльной стороне кисти выставленной вперед-вверх левой руки; б) по мячу в левой руке; в) без мяча с опусканием руки;</p> <p>2 — Выполнить верхнюю передачу мяча над собой на минимальную высоту (5–10 см).</p> <p>3. В парах первый игрок набрасывает мяч в положение, удобное для нижней передачи, второй возвращает мяч нижней передачей.</p> <p>П/И «Передай мяч»</p>	1
21		<p>Беседа: «Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека»</p> <p>ОФП — на все группы мышц.</p> <p>СФП — Стойка игрока, перемещение.</p>	1
22		<p>Строевые упражнения.</p> <p>ОФП — для рук, ног, туловища, для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. Общая выносливость.</p> <p>СФП – 1. Передача мяча сверху (снизу) над собой</p> <p>4. Передача мяча сверху (снизу) у стены</p> <p>5. В стойке для подачи одной рукой подбрасывают мяч, другой делают несильное ударное движение по мячу.</p> <p>П/И «Снайперы»</p>	1
23		<p>Строевые упражнения.</p> <p>ОФП — для плечевого пояса, для рук и ног.</p> <p>СФП — 1. Из положения замаха выполнить нападающий удар: а) по тыльной стороне кисти выставленной вперед-вверх левой руки; б) по мячу в левой руке; в) без мяча с опусканием руки;</p> <p>2 — Выполнить верхнюю передачу мяча над собой на минимальную высоту (5–10 см).</p> <p>3. В парах первый игрок набрасывает мяч в положение, удобное для нижней передачи, второй возвращает мяч нижней передачей.</p> <p>П/И «Передай мяч»</p>	1
24		<p>Беседа: «Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека»</p> <p>ОФП — на все группы мышц.</p> <p>СФП — Стойка игрока, перемещение.</p>	1
25		<p>Строевые упражнения.</p> <p>ОФП — для рук, ног, туловища, для развития ловкости,</p>	1

		<p>скоростно-силовых качеств. Общая выносливость.</p> <p>СФП – 1. Передача мяча сверху (снизу) над собой</p> <p>6. Передача мяча сверху (снизу) у стены</p> <p>7. В стойке для подачи одной рукой подбрасывают мяч, другой делают несильное ударное движение по мячу.</p> <p>П/И «Снайперы»</p>	
26		<p>Строевые упражнения. ОРУ с мячами.</p> <p>СФП — 1. Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.)</p> <p>2. Подача на партнера с высокой и низкой траектории полета мяча.</p> <p>3. Подача мяча заданным способом на сторону соперника через сетку.</p> <p>П/и: «Борьба за мяч»</p>	1
27		<p>Строевые упражнения.</p> <p>ОФП — на развитие быстроты, силы, ловкости.</p> <p>СФП — 1. Удар мяча о стену правой, левой рукой.</p> <p>2. На расстоянии от сетки 4-5 м верхняя прямая подача</p> <p>3. Передача мяча сверху (снизу) через сетку</p> <p>П/и «Перестрелки».</p>	1
28		<p>Беседа: «Значение утренней гимнастики для организма человека»</p> <p>ОФП — на все группы мышц.</p> <p>СФП — 1. Сочетание верхней и нижней передачи. Игрок посылает мяч в стену верхней передачей, принимает мяч и посылает вверх над собой нижней передачей, постепенно увеличивая количество передач.</p> <p>2. В парах бросок мяча в прыжке толчок вверх (с двух ног) через сетку, двумя руками.</p> <p>3. Подача мяча заданным способом на сторону соперника через сетку. Правила игры в волейбол.</p> <p>П/и «Мяч капитану».</p>	1
29		<p>Строевые упражнения.</p> <p>ОФП — на развитие быстроты, силы, ловкости.</p> <p>СФП — 1. Удар мяча о стену правой, левой рукой.</p> <p>2. После шага правой ногой левой рукой подбросить мяч вперед-вверх, сделать напрыгивание и выполнить удар по мячу в высшей точке прыжка.</p> <p>3. Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.)</p> <p>Учебная игра «Пионербол»</p>	1
30		<p>Строевые упражнения.</p> <p>ОФП- Для плечевого пояса, для рук и ног.</p> <p>Тестирование: 1) подтягивания, 2) прыжки через скакалку</p>	1

		СФП — 1. Передача мяча снизу (сверху) у стены 2. На расстоянии от сетки 4-5 м верхняя прямая подача Учебная игра «Пионербол».	
31		Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Тестирование: 1) челночный бег 3*10м, 2) гибкость СФП – 1. Имитация нападающего удара в прыжке через сетку теннисным мячом 2. Стоя спиной к стене, подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову в стену, повернуться и поймать мяч. П/и «Подвижная цель»	1
32		Строевые упр. ОРУ со скакалкой. Тестирование: 1) 6-ти минутный бег 2) бег на 30м, СФП — 1. Бросок набивного мяча правой левой рукой через сетку на расстоянии от сетки 2-3м 2. На расстоянии от сетки 4-5 м верхняя прямая подача Учебная игра «Осаждённая крепость»	1
33		Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Тестирование Прыжок в длину с места. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1
34		ОФП — на все группы мышц. СФП – 1. В парах перебрасывание друг другу, двух мячей одновременно П/и «Пионербол» с элементами волейбола	

5 класс

№	Дата	Тема	Кол-во часов
1		Т.Б. во время занятия спортивными играми. Пояснения к правилам игры в волейбол. ОФП — для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. П./И «Передай мяч»	1
2		Строевые упражнения. ОФП — для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование: 1) Прыжки через скакалку СФП — 1. Имитация положения кистей на мяче. П/И «Снайперы»	1
3		ОФП — на все группы мышц. СФП — 1. В парах первый игрок набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и, имитирует передачу, последовательно разгибая ноги и руки. 2. Стоя у стены, учащиеся выполняют одну верхнюю	1

		<p>передачу в стену собственного набрасывания, затем ловят мяч. Количество передач постепенно увеличивается.</p> <p>3. В парах игроки направляют мяч друг другу верхней передачей, создавая удобные условия для передачи и перемещаясь к мячу.</p> <p>П/и «Городки»</p>	
4		<p>Беседа: «Береги нервную систему» ОФП — на все группы мышц.</p> <p>СФП- 1. Стойка игрока, перемещение. 2. Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи: а) после одного отскока от пола; б) без отскока; в) после перемещения.</p> <p>3. Бросок мяча о стену, поворот на 360 градусов, поймать мяч. П/и «Пятнашки с мячом».</p>	1
5		<p>ОФП.- На все группы мышц.</p> <p>СФП – 1. Стойка игрока, перемещение.</p> <p>2. В парах броски мяча одной рукой, (двумя руками) через сетку.</p> <p>3. Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу: а) над собой; б) в стену.</p> <p>П/и «Перестрелка», «Точно водящему».</p>	1
6		<p>Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой.</p> <p>СФП – 1. Стойка игрока, перемещение.</p> <p>2. Принять стойку волейболиста, руки перед туловищем в готовности для нижней передачи мяча; разгибать и сгибать ноги, имитируя нижнюю передачу.</p> <p>3. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под него сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч.</p> <p>П/и «Перестрелка»</p>	1
7		<p>Строевые упражнения.</p> <p>ОФП — для плечевого пояса, для рук и ног.</p> <p>СФП – 1. В парах: с точного броска партнёра вернуть мяч с нижней передачи.</p> <p>2. Бросить мяч в стену, подставить под него руки для нижней передачи, направляя его в стену, затем поймать.</p> <p>3. В парах выполнить верхние передачи мяча, изменяя высоту траектории и длину передачи. Игроки перемещаются под мяч.</p> <p>П/и «Точный расчет»</p>	1
8		<p>ОФП — на все группы мышц.</p> <p>СФП: — 1. В парах: один подбрасывает мяч вперёд-</p>	1

		<p>вверх, второй подбегает к мячу и выполняет передачу мяча сверху.</p> <p>П/и: «Точно водящему»</p>	
9		<p>Беседа: «Как правильно дышать при выполнении физических нагрузок» ОФП — на все группы мышц.</p> <p>СФП – 1. Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания партнёра, мяч набрасывается слева или справа от игрока.</p> <p>2. То же, но выполняется передача сверху</p> <p>П./и: «Бросай — поймай»</p>	1
10		<p>Строевые упражнения.</p> <p>ОФП — на развитие быстроты, силы, ловкости.</p> <p>СФП – 1. Нижняя передача от игрока к игроку.</p> <p>5. Нижняя передача над собой с перемещением</p> <p>6. Верхняя передача от игрока к игроку.</p> <p>П/и «Перестрелки».</p>	1
11		<p>Беседа: «Значение утренней гимнастики для организма человека»</p> <p>ОФП — на все группы мышц.</p> <p>СФП -1. В парах первый игрок — бросок мяча вперёд вверх, второй игрок выполняет передачу мяча сверху после перемещения.</p> <p>2. В парах бросок мяча в прыжке толчок вверх (с двух ног) через сетку, двумя руками.</p> <p>Правила игры в волейбол.</p> <p>П/и «Мяч капитану».</p>	1
12		<p>Строевые упражнения.</p> <p>ОФП — на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП – 1.</p> <p>В парах первый игрок</p> <p>2. В парах выполнить верхние передачи мяча, изменяя высоту траектории и длину передачи. Игроки перемещаются под мяч</p>	1
13		<p>Строевые упражнения.</p> <p>ОФП- Для плечевого пояса, для рук и ног.</p> <p>Тестирование: 1) подтягивания, 2) прыжки через скакалку</p> <p>СФП — Передача мяча снизу (сверху) у стены, над собой</p> <p>Учебная игра «Осаждённая крепость».</p>	1
14		<p>Строевые упражнения. ОРУ с мячами.</p> <p>Тестирование: 1) челночный бег 3*10м, 2) гибкость</p> <p>СФП – 1. В кругу все с мячами, один игрок посередине круга, все по очереди подбрасывают мяч вверх к центру круга, в центре круга выполнение передачи сверху (снизу)</p>	1

		П/и «Подвижная цель»	
15		Строевые упражнения. ОРУ с гимн. палкой. Тестирование 1) бег на 30м, 2) прыжок в длину с места. Эстафеты с мячами	1
16		Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Тестирование: 1) 6-ти минутный бег СФП — 1.Бросок набивного мяча правой левой рукой через сетку на расстоянии от сетки 2-3м 2. Верхняя передача от игрока к игроку. 3. Верхняя передача над собой с перемещением Учебная игра «мини-волейбол»	1
17		ОФП — на все группы мышц. СФП – 1. В парах броски мяча друг другу в приседе с передвижением вправо (влево) 2. Подбросить мяч вверх перед собой и после удара его о пол, выполнить передачу сверху (снизу). Учебная игра «мини-волейбол»	1
18		Т.Б. во время занятия спортивными играми. Пояснения к правилам игры в волейбол. ОФП — для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. СФП – 1. Передачи мяча над собой, не выходя из круга радиусом 2 м. Высота передачи 2-3 м. Сопровождать передачу кистями рук. 2. Двукратное и многократное выполнение нижней передачи над собой; П./И «Передай мяч»	1
19		Строевые упражнения. ОФП — для рук, ног, туловища, для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. Общая выносливость. СФП – 1. Передача мяча сверху (снизу) над собой 8. Передача мяча сверху (снизу) у стены 9. В стойке для подачи одной рукой подбрасывают мяч, другой делают несильное ударное движение по мячу. П/И «Снайперы»	1
20		Строевые упражнения. ОФП — для плечевого пояса, для рук и ног. СФП — 1.Из положения замаха выполнить нападающий удар: а) по тыльной стороне кисти выставленной вперед-вверх левой руки; б) по мячу в левой руке; в) без мяча с опусканием руки; 2 — Выполнить верхнюю передачу мяча над собой на минимальную высоту (5–10 см). 3. В парах первый игрок набрасывает мяч в положение,	1

		удобное для нижней передачи, второй возвращает мяч нижней передачей. П/И «Передай мяч»	
21		Беседа: «Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека» ОФП — на все группы мышц. СФП — Стойка игрока, перемещение.	1
22		Строевые упражнения. ОФП — для рук, ног, туловища, для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. Общая выносливость. СФП – 1. Передача мяча сверху (снизу) над собой 10. Передача мяча сверху (снизу) у стены 11. В стойке для подачи одной рукой подбрасывают мяч, другой делают несильное ударное движение по мячу. П/И «Снайперы»	1
23		Строевые упражнения. ОФП — для плечевого пояса, для рук и ног. СФП — 1. Из положения замаха выполнить нападающий удар: а) по тыльной стороне кисти выставленной вперед-вверх левой руки; б) по мячу в левой руке; в) без мяча с опусканием руки; 2 — Выполнить верхнюю передачу мяча над собой на минимальную высоту (5–10 см). 3. В парах первый игрок набрасывает мяч в положение, удобное для нижней передачи, второй возвращает мяч нижней передачей. П/И «Передай мяч»	1
24		Беседа: «Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека» ОФП — на все группы мышц. СФП — Стойка игрока, перемещение.	1
25		Строевые упражнения. ОФП — для рук, ног, туловища, для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. Общая выносливость. СФП – 1. Передача мяча сверху (снизу) над собой 12. Передача мяча сверху (снизу) у стены 13. В стойке для подачи одной рукой подбрасывают мяч, другой делают несильное ударное движение по мячу. П/И «Снайперы»	1
26		Строевые упражнения. ОРУ с мячами. СФП — 1. Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) 4. Подача на партнера с высокой и низкой	1

		<p>траектории полета мяча.</p> <p>5. Подача мяча заданным способом на сторону соперника через сетку.</p> <p>П/и: «Борьба за мяч»</p>	
27		<p>Строевые упражнения.</p> <p>ОФП — на развитие быстроты, силы, ловкости.</p> <p>СФП — 1. Удар мяча о стену правой, левой рукой.</p> <p>4. На расстоянии от сетки 4-5 м верхняя прямая подача</p> <p>5. Передача мяча сверху (снизу) через сетку</p> <p>П/и «Перестрелки».</p>	1
28		<p>Беседа: «Значение утренней гимнастики для организма человека»</p> <p>ОФП — на все группы мышц.</p> <p>СФП — 1. Сочетание верхней и нижней передачи. Игрок посылает мяч в стену верхней передачей, принимает мяч и посылает вверх над собой нижней передачей, постепенно увеличивая количество передач.</p> <p>4. В парах бросок мяча в прыжке толчок вверх (с двух ног) через сетку, двумя руками.</p> <p>5. Подача мяча заданным способом на сторону соперника через сетку. Правила игры в волейбол.</p> <p>П/и «Мяч капитану».</p>	1
29		<p>Строевые упражнения.</p> <p>ОФП — на развитие быстроты, силы, ловкости.</p> <p>СФП — 1. Удар мяча о стену правой, левой рукой.</p> <p>4. После шага правой ногой левой рукой подбросить мяч вперед-вверх, сделать напрыгивание и выполнить удар по мячу в высшей точке прыжка.</p> <p>5. Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.)</p> <p>Учебная игра «Пионербол»</p>	1
30		<p>Строевые упражнения.</p> <p>ОФП- Для плечевого пояса, для рук и ног.</p> <p>Тестирование: 1) подтягивания, 2) прыжки через скакалку</p> <p>СФП — 1. Передача мяча снизу (сверху) у стены</p> <p>2. На расстоянии от сетки 4-5 м верхняя прямая подача</p> <p>Учебная игра «Пионербол».</p>	1
31		<p>Строевые упражнения. ОРУ с мячами.</p> <p>Тестирование: 1) челночный бег 3*10м, 2) гибкость</p> <p>СФП – 1. Имитация нападающего удара в прыжке через сетку теннисным мячом</p> <p>2. Стоя спиной к стене, подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову в стену, повернуться и поймать мяч.</p> <p>П/и «Подвижная цель»</p>	1

32		<p>Строевые упр. ОРУ со скакалкой.</p> <p>Тестирование: 1) 6-ти минутный бег 2) бег на 30м, СФП — 1.Бросок набивного мяча правой левой рукой через сетку на расстоянии от сетки 2-3м 2. На расстоянии от сетки 4-5 м верхняя прямая подача</p> <p>Учебная игра «Осаждённая крепость»</p>	1
33		<p>Строевые упражнения.</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>Тестирование Прыжок в длину с места. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола</p>	1
34		<p>ОФП — на все группы мышц.</p> <p>СФП – 1.В парах перебрасывание друг другу, двух мячей одновременно</p> <p>П/и «Пионербол» с элементами волейбола</p>	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 1 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 111 с.

Физическая культура. 2 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 111 с.

Физическая культура. 3 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 111 с.

Физическая культура. 4 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 111 с.

Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 111 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 1-5 классы: методические рекомендации: учеб. пособ. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2017. — 132 с

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК