**Планируемые результаты изучения курса**

**Личностные результаты:**

* готовность и способность демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Метапредметные результаты:**

*Регулятивные УУД:*

* определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
* проговаривать последовательность действий;
* уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
* средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
* учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

*Познавательные УУД:*

* добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
* перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

*Коммуникативные УУД:*

* умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
* совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
* учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

В итоге реализации программы учащиеся ***должны знать:***

* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

***должны уметь:***

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* заботиться о своём здоровье;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализация программы учащиеся ***смогут узнать:***

* значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
* правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
* названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
* наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
* упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
* контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
* основное содержание правил соревнований по волейболу;
* жесты волейбольного судьи;
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
* ***смогут научиться:***
* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
* выполнять технические приёмы и тактические действия;
* контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
* играть в волейбол с соблюдением основных правил;
* демонстрировать жесты волейбольного судьи;
* проводить судейство по волейболу.

**Содержание курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Перемещения | 20 |
| 2 | Передачи мяча | 28 |
| 3 | Защитные действия | 8 |
| 4 | Подачи мяча | 16 |
| 5 | Подвижные игры и эстафеты | 42 |
| 6 | Физическая подготовка | 22 |
| 7 | Итого | 136 часов |

**Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** |
| 1-2 | Правила Т/Б. ОРУ. Волейбол – история развития. Учебная игра в пионербол. |
| 3-4 | ОРУ. Общая физическая подготовка (ОФП). Сдача контрольных нормативов. |
| 5-6 | ОРУ. Разучивание стойки игрока (исходные положения). |
| 7-8 | ОРУ. Стойка игрока (исходные положения). |
| 9-10 | ОРУ. Подвижные игры, эстафеты. |
| 11-12 | ОРУ. Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. |
| 13-14 | ОРУ. Отработка перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. |
| 15-16 | ОРУ. Применение перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд в игре. |
| 17-18 | ОРУ. Совершенствование способов перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. |
| 19-20 | ОРУ. Игровое занятие. |
| 21-22 | ОРУ. Подвижные игры, эстафеты. |
| 23-24 | ОРУ. ОФП. Упражнения на развитие гибкости. |
| 25-26 | ОРУ. Разучивание сочетаний способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). |
| 27-28 | ОРУ. Отработка сочетаний способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). |
| 29-30 | ОРУ. Применение сочетаний способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) в игре. |
| 31-32 | ОРУ. Совершенствование сочетаний способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). |
| 33-34 | ОРУ. Игровое занятие. |
| 35-36 | ОРУ. Подвижные игры, эстафеты с различными способами перемещений. |
| 37-38 | ОРУ. ОФП. Упражнения на развитие координации. |
| 39-40 | ОРУ. Разучивание верхней передачи мяча над собой. |
| 41-42 | ОРУ. Отработка верхней передачи мяча над собой. |
| 43-44 | ОРУ. Применение верхней передачи мяча над собой в игре. |
| 45-46 | ОРУ. Совершенствование верхней передачи мяча над собой. |
| 47-48 | ОРУ. Игровое занятие. |
| 49-50 | ОРУ. Подвижные игры, эстафеты. |
| 51-52 | ОРУ. ОФП. Упражнения на развитие скорости. |
| 53-54 | ОРУ. Разучивание верхней передачи мяча у стены. |
| 55-56 | ОРУ. Верхняя передача мяча в парах. |
| 57-58 | ОРУ. Отработка верхней передачи мяча у стены, в парах, через сетку. |
| 59-60 | ОРУ. Игровое занятие. |
| 61-62 | ОРУ. Подвижные игры, эстафеты. |
| 63-64 | ОРУ. ОФП. Упражнения на развитие силы. |
| 65-66 | ОРУ. Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки. |
| 67-68 | ОРУ. Отработка верхней прямой подачи с середины площадки. |
| 69-70 | ОРУ. Применение верхней прямой подачи с середины площадки в игре. |
| 71-72 | ОРУ. Совершенствование верхней прямой подачи с середины площадки. |
| 73-74 | ОРУ. Игровое занятие. |
| 75-76 | ОРУ. Подвижные игры, эстафеты. |
| 77-78 | ОРУ. ОФП. Упражнение на развитие скоростно-силовой выносливости. |
| 79-80 | ОРУ. Разучивание нижней передачи мяча над собой. |
| 81-82 | ОРУ. Отработка нижней передачи мяча над собой. |
| 83-84 | ОРУ. Применение нижней передачи мяча над собой в игре. |
| 85-86 | ОРУ. Совершенствование нижней передачи мяча над собой. |
| 87-88 | ОРУ. Игровое занятие. |
| 89-90 | ОРУ. Подвижные игры, эстафеты. |
| 91-92 | ОРУ. ОФП. Прыжки через скамейку. |
| 93-94 | ОРУ. Разучивание нижней передачи мяча у стены. |
| 95-96 | ОРУ. Разучивание нижней передачи мяча в парах. |
| 97-98 | ОРУ. Отработка нижней передачи мяча у стены, в парах. |
| 99-100 | ОРУ. Игровое занятие. |
| 101-102 | ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. |
| 103-104 | ОРУ.ОФП. Прыжки со скакалкой. |
| 105-106 | ОРУ. Разучивание защитных действий. |
| 107-108 | ОРУ. Отработка защитных действий. |
| 109-110 | ОРУ. Применение защитных действий в игре. |
| 111-112 | ОРУ. Совершенствование защитных действий. |
| 113-114 | ОРУ. Игровое занятие. |
| 115-116 | ОРУ. Подвижные игры, эстафеты. |
| 117-118 | ОРУ. ОФП. Силовые упражнения с собственным весом. |
| 119-120 | ОРУ. Разучивание нижней прямой подачи. |
| 121-122 | ОРУ. Отработка нижней прямой подачи. |
| 123-124 | ОРУ. Применение нижней прямой подачи в игре. |
| 125-126 | ОРУ. Совершенствование нижней прямой подачи. |
| 127-128 | ОРУ. Игровое занятие. |
| 129-130 | ОРУ. Подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола. |
| 131-132 | ОРУ. ОФП. Упражнения с гантелями. |
| 133-134 | ОРУ. Сдача контрольных нормативов. |
| 135-136 | ОРУ. Учебная игра в мини-футбол. |