

# Пояснительная записка

## Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы

Преподавание физической культуры направлено на формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Целью**учебной программы для обучающихся 10-11 классов на основе элементов волейбола является формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств волейбола для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением поставленных образовательных **задач:**

-укреплять здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;

-сформировать основы знаний о личной гигиене и самоконтроле;

-осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

-обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

-воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

-формировать мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

## Документы, на основании которых разработана рабочая программа

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

-Приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

-СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждеными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрироваными в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);

-Основной образовательной программой основного общего образования школы;

-Комплексной программой физического воспитания: А.П. Матвеева «Комплексная программа физического воспитания учащихся 8-11 классов» Программы общеобразовательных учреждений. – М.: «Просвещение», 2008.

## Учебно-методический комплект

Рабочая программа разработана  на основе авторской программы  А.П. Матвеева. «Рабочие программы по физической культуре 8-11 классы» -  (М.: Просвещение, 2012г.). Включает в себя следующий УМК:

-Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура для 10-11 классов» (М.: Просвещение, 2014 г.)

## Формы организации учебного процесса

Основой организации учебного процесса в ОУ является внеурочной, в рамках которой активно используются следующие формы занятий: урок изучения нового материала, урок закрепления знаний, умений и навыков, комбинированный урок, урок с образовательно-познавательной направленностью, урок с образовательно-тренировочной направленностью, урок – игра.

## Технологии обучения

Учебный процесс, строится на основе системно – деятельностного подхода, который предполагает наличие у детей познавательного мотива (желания узнать, открыть, научиться) и конкретной учебной цели (понимания того, что именно нужно выяснить, освоить); в рамках дисциплины «Детский фитнес» педагоги используют следующие технологии обучения:

- здоровьесберегающие технологии;

- исследовательские (проблемные) технологии;

- проектные;

- игровые.

## Механизмы формирования ключевых компетенций

Сегодня главной задачей является подготовка выпускника такого уровня, чтобы попадая в проблемную ситуацию, он мог найти несколько способов её решения, выбрать рациональный способ, обосновав своё решение.

Ключевыми образовательными компетенциями являются:

**1. Ценностно-смысловые компетенции -** это компетенции в сфере мировоззрения, связанные с ценностными ориентирами ученика, его способностью видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение, уметь выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения.

**2. Общекультурные компетенции** - это  познание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни; сохранение здоровья и высокой работоспособности; подготовка к труду и защите Отечества; развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**3. Учебно-познавательные компетенции**  - это изучение основ физического развития и воспитания с целью формирования духовно богатой и физически здоровой личности, приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены; владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.

**4. Информационные компетенции.** При помощи реальных объектов (телевизор, магнитофон, телефон, факс, компьютер, принтер, модем, копир) и информационных технологий (аудиозапись, видеозапись, электронная почта, СМИ, Интернет), формируются умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее. Данные компетенции обеспечивают навыки деятельности ученика по отношению к информации, содержащейся в учебных предметах и образовательных областях, а также в окружающем мире.

**5. Коммуникативные компетенции** это - умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников; умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии.

**6. Социально-трудовые компетенции** означают владение знаниями и опытом в сфере гражданско-общественной деятельности (выполнение роли гражданина, наблюдателя, избирателя, представителя), в социально-трудовой сфере (права потребителя, покупателя, клиента, производителя), в сфере семейных отношений и обязанностей, в вопросах экономики и права, в области профессионального самоопределения. Сюда входят, например, умения анализировать ситуацию на рынке труда, действовать в соответствии с личной и общественной выгодой, владеть этикой трудовых и гражданских взаимоотношений. Ученик овладевает минимально необходимыми для жизни в современном обществе навыками социальной активности и функциональной грамотности.

**7. Компетенции личностного самосовершенствования** направлены на освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки. Реальным объектом в сфере данных компетенций выступает сам ученик. Он овладевает способами деятельности в собственных интересах и возможностях, что выражаются в его непрерывном самопознании, развитии необходимых современному человеку личностных качеств, формировании психологической грамотности, культуры мышления и поведения. К данным компетенциям относятся правила личной гигиены, забота о собственном здоровье, половая грамотность, внутренняя экологическая культура. Сюда же входит комплекс качеств, связанных с основами безопасной жизнедеятельности личности.

**Виды и формы контроля**

Форма аттестации учащихся:

* Предварительный;
* Текущий;
* Оперативный;
* Итоговый.

## Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Подвижные игры, ритмические и фитнес занятия оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

**Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа**

Программа курса « Волейбол» рассчитана на 34 часа 10 класс (1 часа в неделю, 1 год обучения) и 34 часа 11 класс (1 часа в неделю, 1 год обучения) предназначена в качестве курса внеурочной деятельности .

**Учебно-тематический план:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование темы** | **количество часов** | | |
| **всего** | **теоретичес-кие занятия** | **практичес-кие занятия** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1.**  **2.**  **3**.  **4.**  **5.**  **6.**  **7.**  **8.**  **9.** | **Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом**  **Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма**  **Основы методики обучения в волейболе**  **Правила соревнований, их организация и проведение**  **Общая и специальная физическая подготовка**  **Основы техники и тактики игры**  **Контрольные игры и соревнования**  **Контрольные испытания** | **1**  **1**  **1**  **1**  **4**  **2**  **20**  **2**  **2** | **1**  **1**  **1**  **1**  **-**  **-**  **-**  **-**  **-** | **-**  **-**  **-**  **-**  **4**  **2**  **20**  **2**  **2** |
|  | **Итого:** | **34** | **4** | **30** |

**Направленность:** спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности, является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях спортивными играми.

**Возраст учащихся:** 16-17лет.

**Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы**: 2 год.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного курса**

Содержание учебного предмета «Волейбол» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

# Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты:**

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 учащихся 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 учётом 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 нём 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного 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:**

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 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 её 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) навыки смыслового чтения;

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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё 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;

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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, так же как и метапредметные, 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;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**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 организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* 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;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Основополагающими принципами построения курса** **«**Волейбол**»** являются принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, динамичности.

**Актуальность** программы направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

**Новизной** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Особенностью программы является её интегративный характер**, так как она разработана на основе типовых программ  декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

**КАЛЕНДАРНО - Тематическое планирование ДЛЯ 10 КЛАССОВ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата проведения урока** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Планируемые результаты** | | | | | | | | | | **Виды деятельности обучающихся** | **Вид**  **контроля.**  **Измерители** | **Домашнее задание** |
| **Предметные** | **Метапредметные** | | | | | | | | **Личностные** |
| Познавательные | Регулятивные | | | Коммуникативные | | | |
| 1 |  | Волейбол: правила безопасности, приём и передача мяча. | Вводный. | Формирование первоначальных представлений о позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). | Самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения | | | Вносят коррективы в действие после его выполнения с учётом характера сделанных ошибок | | | | Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | Передачи мяча двумя руками сверху и над собой. О.Р.У. с мячами. Передачи мяча на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты. Развитие координации. |  |  |
| 2 |  | Приём и передача мяча. | Вводный. | Формирование первоначальных представлений о позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). | Самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения | | | Вносят коррективы в действие после его выполнения с учётом характера сделанных ошибок | | | | Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | Передачи мяча двумя руками сверху и над собой. О.Р.У. с мячами. Передачи мяча на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты. Развитие координации. | . |  |
| 3 |  | Приём и передача мяча. | Вводный. | Формирование первоначальных представлений о позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). | Самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения | | | Вносят коррективы в действие после его выполнения с учётом характера сделанных ошибок | | | | Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | Передачи мяча двумя руками сверху и над собой. О.Р.У. с мячами. Передачи мяча на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты. Развитие координации. |  |  |
| 4 |  | Подачи мяча.  Учебная игра | Изучение нового материала. | Выполнение техники ведения и ловли мяча, применяя их в игровой и соревновательной деятельности. | Самостоятельно ставят и формулируют цели и способы их осуществления | | | Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя | | | | Используют речь для регуляции своих действий;  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | Передачи мяча двумя руками сверху и над собой. О.Р.У. с мячами. Передачи мяча на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты. Развитие координации. |  |  |
| 5 |  | Подачи мяча.  Учебная игра | Изучение нового материала. | Выполнение техники ведения и ловли мяча, применяя их в игровой и соревновательной деятельности. | Самостоятельно ставят и формулируют цели и способы их осуществления | | | Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя | | | | Используют речь для регуляции своих действий;  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | Передачи мяча двумя руками сверху и над собой. О.Р.У. с мячами. Передачи мяча на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты. Развитие координации. |  |  |
| 6 |  | Передачи мяча на месте и после передачи вперёд. | Изучение нового материала. | Выполнение техники ведения и ловли мяча, применяя их в игровой и соревновательной деятельности. | Самостоятельно ставят и формулируют цели и способы их осуществления | | | Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя | | | | Используют речь для регуляции своих действий;  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | Передачи мяча двумя руками сверху и над собой. О.Р.У. с мячами. Передачи мяча на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты. Развитие координации. |  |  |
| 7 |  | Передачи мяча на месте и после передачи вперёд. | Изучение нового материала. | Выполнение техники ведения и ловли мяча, применяя их в игровой и соревновательной деятельности. | Самостоятельно ставят и формулируют цели и способы их осуществления | | | Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя | | | | Используют речь для регуляции своих действий;  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | Передачи мяча двумя руками сверху и над собой. О.Р.У. с мячами. Передачи мяча на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты. Развитие координации. |  |  |
| 8 |  | Нападающий удар.  Эстафеты с элементами волейбола | Комплексный | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). | Самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения | | | Вносят коррективы в действие после его выполнения с учётом характера сделанных ошибок | | | | Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | Передачи мяча двумя руками сверху и над собой. О.Р.У. с мячами. Передачи мяча на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты. Развитие координации. |  |  |
| 9 |  | Нападающий удар.  Эстафеты с элементами волейбола | Комплексный | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). | Самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения | | Вносят коррективы в действие после его выполнения с учётом характера сделанных ошибок | | | | Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | Передачи мяча двумя руками сверху и над собой. О.Р.У. с мячами. Передачи мяча на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты. Развитие координации. |  |  |
| 10 |  | Нападающий удар.  Эстафеты с элементами волейбола | Комплексный | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). | Самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения | | Вносят коррективы в действие после его выполнения с учётом характера сделанных ошибок | | | | Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | Передачи мяча двумя руками сверху и над собой. О.Р.У. с мячами. Передачи мяча на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты. Развитие координации. |  |  |
| 11 |  | Нападающий удар.  Эстафеты с элементами волейбола | Комплексный | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). | Самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения | | Вносят коррективы в действие после его выполнения с учётом характера сделанных ошибок | | | | Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | Передачи мяча двумя руками сверху и над собой. О.Р.У. с мячами. Передачи мяча на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты. Развитие координации. |  |  |
| 12 |  | Блокирование нападающего удара, страховка.  Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. | Комплексный | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). | Самостоятельно ставят и формулируют цели и способы их осуществления | | Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя | | | | Используют речь для регуляции своих действий;  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | О.Р.У. Метание в цель различными способами, упражнения на быстроту и точность. Эстафеты с мячами. |  |  |
| 13 |  | Блокирование нападающего удара, страховка.  Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. | Комплексный | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). | Самостоятельно ставят и формулируют цели и способы их осуществления | | Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя | | | | Используют речь для регуляции своих действий;  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | О.Р.У. Метание в цель различными способами, упражнения на быстроту и точность. Эстафеты с мячами. |  |  |
| 14 |  | Блокирование нападающего удара, страховка.  Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. | Комплексный | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). | Самостоятельно ставят и формулируют цели и способы их осуществления | | Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя | | | | Используют речь для регуляции своих действий;  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | О.Р.У. Метание в цель различными способами, упражнения на быстроту и точность. Эстафеты с мячами. |  | 4. |
| 15 |  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.  Учебная игра. | Изучение нового материала. | Выполнение техники броска мяча, применяя их в игровой и соревновательной деятельности. | Самостоятельно ставят и формулируют цели и способы их осуществления | | | Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя | | Формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии | | | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | О.Р.У. Метание в цель различными способами, упражнения на быстроту и точность. Эстафеты с мячами. |  |  |
| 16 |  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.  Учебная игра. | Изучение нового материала. | Выполнение техники броска мяча, применяя их в игровой и соревновательной деятельности. | Самостоятельно ставят и формулируют цели и способы их осуществления | | | Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя | | Формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии | | | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | О.Р.У. Метание в цель различными способами, упражнения на быстроту и точность. Эстафеты с мячами. |  |  |
| 17 |  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.  Учебная игра. | Изучение нового материала. | Выполнение техники броска мяча, применяя их в игровой и соревновательной деятельности. | Самостоятельно ставят и формулируют цели и способы их осуществления | | | Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя | | Формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии | | | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | О.Р.У. Метание в цель различными способами, упражнения на быстроту и точность. Эстафеты с мячами. |  |  |
| 18 |  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.  Учебная игра. | Изучение нового материала. | Выполнение техники броска мяча, применяя их в игровой и соревновательной деятельности. | Самостоятельно ставят и формулируют цели и способы их осуществления | | | Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя | | Формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии | | | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | О.Р.У. Метание в цель различными способами, упражнения на быстроту и точность. Эстафеты с мячами. |  |  |
| 19 |  | Комбинации из освоенных элементов. | Комплексный | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач | | | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | О.Р.У. Метание в цель различными способами, упражнения на быстроту и точность. Эстафеты с мячами. |  |  |
| 20 |  | Комбинации из освоенных элементов. | Комплексный | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач | | | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | О.Р.У. Метание в цель различными способами, упражнения на быстроту и точность. Эстафеты с мячами. |  |  |
| 21 |  | Комбинации из освоенных элементов. | Комплексный | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач | | | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | О.Р.У. Метание в цель различными способами, упражнения на быстроту и точность. Эстафеты с мячами. |  |  |
| 22 |  | Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей. | Комплексный | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). | Ориентируются в разнообразии способов решения задач | | | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя | | Формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии | | | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | О.Р.У.  с мячами. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей. Игра волейбол. | Текущий. | Комплекс 4. |
| 23 |  | Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей | Изучение нового материала. | Выполнение техники ведения мяча, применяя их в игровой и соревновательной деятельности. | Самостоятельно ставят и формулируют цели и способы их осуществления | | | Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя | | Формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии | | | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | О.Р.У.  с мячами. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей. Игра волейбол. |  |  |
| 24 |  | Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей | Комплексный | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач | | | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | О.Р.У.  с мячами. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей. Игра волейбол. | Текущий. |  |
| 25 |  | Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. | Комплексный | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач | | | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | Передачи мяча двумя руками сверху и над собой. О.Р.У. с мячами. Передачи мяча на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты. Развитие координации. |  |  |
| 26 |  | Гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила выбора и дозировки физических упражнений. | Комплексный | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач | | | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | Передачи мяча двумя руками сверху и над собой. О.Р.У. с мячами. Передачи мяча на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты. Развитие координации. |  |  |
| 27 |  | Приём мяча снизу двумя руками над собой и в парах. | Комплексный | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач | | | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | О.Р.У. Метание в цель различными способами, упражнения на быстроту и точность. Эстафеты с мячами. |  |  |
| 28 |  | Приём мяча снизу двумя руками над собой и в парах. | Комплексный | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач | | | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | О.Р.У. Метание в цель различными способами, упражнения на быстроту и точность. Эстафеты с мячами. |  |  |
|  |  | Приём мяча снизу двумя руками над собой и в парах – контроль. |  |  |  | | |  | |  | | |  | О.Р.У. Метание в цель различными способами, упражнения на быстроту и точность. Эстафеты с мячами. |  |  |
| 29 |  | Передача мяча через сетку. | Комплексный | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач | | | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | О.Р.У.  с мячами. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей. Игра волейбол по упрощённым правилам. |  |  |
| 30 |  | Передача мяча через сетку – контроль. | Комплексный | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач | | | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | О.Р.У.  с мячами. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей. Игра волейбол по упрощённым правилам. |  |  |
| 31 |  | Нижняя прямая подача. | Комплексный | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач | | | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | Нижняя прямая подача без мяча и с мячом с расстоянием 3-6 метров от сетки. Игра волейбол по упрощённым правилам. |  |  |
| 32 |  | Верхняя прямая подача | Комплексный | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач | | | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | О.Р.У.  с мячами. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей. Игра волейбол по упрощённым правилам. |  |  |
| 33 |  | Верхняя прямая подача | Комплексный | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач | | | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | О.Р.У.  с мячами. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей. Игра волейбол по упрощённым правилам. |  |  |
| 34 |  | Учебная игра | Комплексный | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач | | | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | О.Р.У.  с мячами. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей. Игра волейбол по упрощённым правилам. |  |  |

**КАЛЕНДАРНО - Тематическое планирование ДЛЯ 11 КЛАССОВ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата проведения урока** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Планируемые результаты** | | | | | | | **Виды деятельности обучающихся** | **Вид**  **контроля.**  **Измерители** | **Домашнее задание** |
| **Предметные** | **Метапредметные** | | | | | **Личностные** |
| **Познавательные** | **Регулятивные** | | **Коммуникативные** | |
| 1 |  | Правила безопасности на уроках по спортивным играм. Правила выбора и дозировки физических упражнений. | Вводный. | Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач | | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | Задают вопросы и корректируют действия партнёра; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | Передачи мяча двумя руками сверху и над собой. О.Р.У. с мячами. Передачи мяча на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты. Развитие координации. |  |  |
| 2 |  | Передачи мяча двумя руками сверху и над собой. | Вводный. | Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач | | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | Задают вопросы и корректируют действия партнёра; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | Передачи мяча двумя руками сверху и над собой. О.Р.У. с мячами. Передачи мяча на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты. Развитие координации. |  |  |
| 3 |  | Передачи мяча двумя руками сверху и над собой. | Вводный. | Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач | | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | Задают вопросы и корректируют действия партнёра; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | Передачи мяча двумя руками сверху и над собой. О.Р.У. с мячами. Передачи мяча на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты. Развитие координации. |  |  |
| 4 |  | Передачи мяча на месте и после передачи вперёд. | Изучение нового материала. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность. | Самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения | | Вносят коррективы в действие после его выполнения с учётом характера сделанных ошибок | | Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | Передачи мяча двумя руками сверху и над собой. О.Р.У. с мячами. Передачи мяча на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты. Развитие координации. |  |  |
| 5 |  | Передачи мяча на месте и после передачи вперёд. | Изучение нового материала. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность. | Самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения | | Вносят коррективы в действие после его выполнения с учётом характера сделанных ошибок | | Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | Передачи мяча двумя руками сверху и над собой. О.Р.У. с мячами. Передачи мяча на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты. Развитие координации. |  |  |
| 6 |  | Передачи мяча на месте и после передачи вперёд. | Изучение нового материала. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность. | Самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения | | Вносят коррективы в действие после его выполнения с учётом характера сделанных ошибок | | Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | Передачи мяча двумя руками сверху и над собой. О.Р.У. с мячами. Передачи мяча на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты. Развитие координации. |  |  |
| 7 |  | Передача мяча из зоны в зоны. | Комплексный | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. | Самостоятельно ставят и формулируют цели и способы их осуществления | | Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя | | Формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | О.Р.У. Метание в цель различными способами, упражнения на быстроту и точность. Эстафеты с мячами. |  |  |
| 8 |  | Передача мяча из зоны в зоны. | Комплексный | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. | Самостоятельно ставят и формулируют цели и способы их осуществления | | Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя | | Формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | О.Р.У. Метание в цель различными способами, упражнения на быстроту и точность. Эстафеты с мячами. |  |  |
| 9 |  | Передача мяча из зоны в зоны. | Комплексный | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. | Самостоятельно ставят и формулируют цели и способы их осуществления | | Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя | | Формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | О.Р.У. Метание в цель различными способами, упражнения на быстроту и точность. Эстафеты с мячами. |  |  |
| 10 |  | Нападающий удар. | Изучение нового материала. | Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач | | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | Задают вопросы и корректируют действия партнёра; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | О.Р.У.  с мячами. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей. Игра волейбол. |  |  |
| 11 |  | Нападающий удар. | Изучение нового материала. | Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач | | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | Задают вопросы и корректируют действия партнёра; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | О.Р.У.  с мячами. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей. Игра волейбол. |  |  |
| 12 |  | Нападающий удар. | Изучение нового материала. | Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач | | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | Задают вопросы и корректируют действия партнёра; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | О.Р.У.  с мячами. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей. Игра волейбол. |  |  |
| 13 |  | Верхняя прямая подача. | Изучение нового материала. | Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Самостоятельно ставят и формулируют цели и способы их осуществления | | Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя | | Формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | Верхняя прямая по зонам. Игра волейбол. |  |  |
| 14 |  | Верхняя прямая подача. | Изучение нового материала. | Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Самостоятельно ставят и формулируют цели и способы их осуществления | | Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя | | Формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | Верхняя прямая по зонам. Игра волейбол. |  |  |
| 15 |  | Верхняя прямая подача. | Изучение нового материала. | Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Самостоятельно ставят и формулируют цели и способы их осуществления | | Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя | | Формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | Верхняя боковая подача. Игра волейбол. |  |  |
| 16 |  | Верхняя боковая подача | Изучение нового материала. | Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Самостоятельно ставят и формулируют цели и способы их осуществления | | Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя | | Формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | Верхняя боковая подача. Игра волейбол. |  |  |
| 17 |  | Верхняя боковая подача | Изучение нового материала. | Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Самостоятельно ставят и формулируют цели и способы их осуществления | | Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя | | Формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | Верхняя боковая подача. Игра волейбол. |  |  |
| 18 |  | Верхняя боковая подача | Изучение нового материала. | Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Самостоятельно ставят и формулируют цели и способы их осуществления | | Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя | | Формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | Верхняя боковая подача. Игра волейбол. |  |  |
| 19 |  | Верхняя боковая подача | Изучение нового материала. | Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Самостоятельно ставят и формулируют цели и способы их осуществления | | Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя | | Формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | Верхняя боковая подача. Игра волейбол. |  |  |
| 20 |  | Комбинации из освоенных элементов. | Комплексный | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач | | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | О.Р.У. Метание в цель различными способами, упражнения на быстроту и точность. Эстафеты с мячами. |  |  |
| 21 |  | Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей. | Комплексный | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). | Ориентируются в разнообразии способов решения задач | | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя | | Формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | О.Р.У.  с мячами. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей. Игра волейбол. | Текущий. | Комплекс 4. |
| 22 |  | Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей | Изучение нового материала. | Выполнение техники ведения мяча, применяя их в игровой и соревновательной деятельности. | Самостоятельно ставят и формулируют цели и способы их осуществления | | Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя | | Формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | О.Р.У.  с мячами. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей. Игра волейбол. |  |  |
| 23 |  | Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей | Комплексный | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач | | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | О.Р.У.  с мячами. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей. Игра волейбол. | Текущий. |  |
| 24 |  | Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. | Комплексный | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач | | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | Передачи мяча двумя руками сверху и над собой. О.Р.У. с мячами. Передачи мяча на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты. Развитие координации. |  |  |
| 25 |  | Гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила выбора и дозировки физических упражнений. | Комплексный | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач | | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | Передачи мяча двумя руками сверху и над собой. О.Р.У. с мячами. Передачи мяча на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты. Развитие координации. |  |  |
| 26 |  | Приём мяча снизу двумя руками над собой и в парах. | Комплексный | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач | | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | О.Р.У. Метание в цель различными способами, упражнения на быстроту и точность. Эстафеты с мячами. |  |  |
| 27 |  | Приём мяча снизу двумя руками над собой и в парах. | Комплексный | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач | | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | О.Р.У. Метание в цель различными способами, упражнения на быстроту и точность. Эстафеты с мячами. |  |  |
| 28 |  | Приём мяча снизу двумя руками над собой и в парах – контроль. | Комплексный | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач | | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | О.Р.У. Метание в цель различными способами, упражнения на быстроту и точность. Эстафеты с мячами. |  |  |
| 29 |  | Передача мяча через сетку. | Комплексный | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач | | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | О.Р.У.  с мячами. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей. Игра волейбол по упрощённым правилам. |  |  |
| 30 |  | Передача мяча через сетку – контроль. | Комплексный | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач | | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | О.Р.У.  с мячами. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей. Игра волейбол по упрощённым правилам. |  |  |
| 31 |  | Нижняя прямая подача. | Комплексный | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач | | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | Нижняя прямая подача без мяча и с мячом с расстоянием 3-6 метров от сетки. Игра волейбол по упрощённым правилам. |  |  |
| 32 |  | Верхняя прямая подача | Комплексный | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач | | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | О.Р.У.  с мячами. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей. Игра волейбол по упрощённым правилам. |  |  |
| 33 |  | Верхняя прямая подача | Комплексный | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач | | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | О.Р.У.  с мячами. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей. Игра волейбол по упрощённым правилам. |  |  |
| 34 |  | Учебная игра | Комплексный | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач | | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | О.Р.У.  с мячами. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей. Игра волейбол по упрощённым правилам. |  |  |

**Учебно-методический комплекс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Программа, автор** | **Класс** | **Учебник, издательство, год издания, уровень** | **Пособие для учителя, издательство, год издания** | **Пособие для учащихся, издательство, год издания** | **Контрольно-измерительные материалы, издательство, год издания** |
| «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» А.П. Матвеев. (М.;Просвещение,2014г). | 10-11 | А.П. Матвеев. «Физическая культура» 10-11класс, для общеобразовательных учреждений. М.; Просвещение, 2011г. | Примерные программы начального образования. Физическая культура. (Стандарты второго поколения) – М.: Просвещение, 2011г. | А.П. Матвеев. «Физическая культура» 10-11 класс, для общеобразовательных учреждений. М.; Просвещение, 2011г. | «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» А.П. Матвеев. (М.;Просвещение,2008г). |
|  |  |  | Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. |  |  |
|  |  |  | О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. №163 – р. | А.П. Матвеев. «Физическая культура» 7 класс, для общеобразовательных учреждений. М.; Просвещение, 2011г. |  |

**Электронные образовательные ресурсы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название электронного образовательного ресурса** | **Вид электронного образовательного ресурса** | **Издательство (для электронных образовательных ресурсов на твердых носителях)** | **Ресурсы сети Интернет** |
| 1 |  |  |  | <http://www.trainer.h1.ru/>[- сайт  учителя  физ.культуры](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)    <http://zdd.1september.ru/>- газета  "Здоровье  детей"    <http://spo.1september.ru/>- газета  "Спорт  в  школе"  [http://www.pfo.ru](http://www.pfo.ru/)[— Сайт Приволжского федерального округа](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)    <http://www.sportreferats.narod.ru/>           Рефераты на спортивную тематику. |