

**Пояснительная записка.**

           Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» разработана   на основе программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич М.: Просвещение, 2011г. Рекомендовано МО РФ.

**Цель физического воспитания:**

 формирование у учащихся школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

**Задачи:**

* Укрепление здоровья школьников посредствам развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредствам обучения подвижным играм( волейбол), физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта.
* Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
* Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

     Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста и времени года, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №П./П. | Разделы, темы | Количество часов |
| Класс |
| 5 | 6 | 7 |
| 1. | Волейбол | 37 | 37 | 37 |
|  | **Введение** | **1** | **1** | **1** |
|  | Легкая атлетика | 2 | 2 | 2 |
|  | Кроссовая подготовка | 5 | 5 | 5 |
|  | Теоретические занятия | 7 | 7 | 7 |
|  | ОФП | 4 | 4 | 4 |
|  | Тактические занятия | 12 | 12 | 12 |
|  | ВСЕГО | 68 | 68 | 68 |

**внеурочной деятельности.**

**2.Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:**

В отличии от основной образовательной программы, рабочая программа по физкультурно – спортивной направленности дополнена с интересом детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

**3. Список рекомендуемой учебно-методической литературы:**

1.   Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб.для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2010.

2. Хрыпов А.Б., Шиян В.М. Гандбол: учебно-методическое        пособие. Краснодар,2007.-51с.

3. Лебедева Е.И., Садыкова С.Л. Физическая культура. 1-11классы: Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Учитель, 2008.

**Планирование составлено на основе рабочей программы**

О.А.Тарасенко, утверждённой решением педсовета  от  29. 08.2014 протокол  № 1

Распределение тренировочного материала для 5-7 классов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Кол-во часов | Дата проведения | Оборудование и инвентарь |
| план | факт |
| 1 | Правила поведения и Т./Б. на занятиях во внеурочное время. | 1 | 2.09 |  | Журнал по Т./Б. |
| 2 | Стойка волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад. | 1 | 5.09 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 3 | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 | 9.09 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 4 | Перемещения двойным шагом вперёд, назад. Игра в пионербол. | 1 | 12.09 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 5 | Перемещения: подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: вперёд, в сторону. | 1 | 16.09 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 6 | Перемещения: скачок вперёд одним шагом в стойку. Игра в пионербол. | 1 | 19.09 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 7 | Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий. | 1 | 23.09 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 8 | Перемещения: по сигналу бег остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног. | 1 | 26.09 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 9 | Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). | 1 | 30.09 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 10 | Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. | 1 | 3.10 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 11 | ОФП: прыжки в длину с разбега, метание мяча. | 1 | 7.10 |  | Сантиметр, теннисные мячи |
| 12 | Нижняя прямая подача. Имитирование передачи в парах. | 1 | 10.10 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 13 | Верхняя прямая подача. Имитация подачи мяча. | 1 | 14.10 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 14 | Передача мяча сверху двумя руками в парах. | 1 | 17.10 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 15 | Передача мяча над собой на месте, в движении. | 1 | 21.10 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 16 | Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру. | 1 | 24.10 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 17 | Передача мяча в парах с варьированием расстояния и траектории. | 1 | 28.10 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 18 | ОФП: кросс 1000 м., подтягивание, игра в баскетбол. | 1 | 31.10 |  | Б/б мячи, фишки |
| 19 | Передачи мяча в тройках. | 1 | 11.11 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 20 | Передачи мяча в тройках: зоны 6-3-4. | 1 | 14.11 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 21 | Передачи мяча в тройках: зоны 6-2-3. | 1 | 18.11 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 22 | Передачи мяча в тройках:зоны 5-3-4 | 1 | 21.11 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 23 | Передачи мяча в тройках:зоны 1-3-2 | 1 | 25.11 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 24 | Передача в парах передвигаясь приставными шагами. | 1 | 28.11 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 25 | Передачи мяча в тройках:зоны 1-4-2 | 1 | 2.12 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 26 | Передача мяча через сетку. | 1 | 5.12 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 27 | Передачи мяча на точность. | 1 | 9.12 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 28 | ОФП: Челночный бег, прыжки в длину с места. | 1 | 12.12 |  | Фишки, секундомер |
| 29 | Подвижные игры с верхней передачей мяча. | 1 | 16.12 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 30 | Подача в стену с расстояния 6-9 м. | 1 | 19.12 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 31 | Подачи через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки. | 1 | 23.12 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 32 | Подачи через сетку из-за лицевой линии. | 1 | 26.12 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 33 | Подачи в правую и левую половины площадки. | 1 | 30.12 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 34 | Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки. | 1 | 13.01 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 35 | Подачи на точность в зоны 1,6,5,4,2 | 1 | 16.01 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 36 | Учебная двусторонняя  игра. | 1 | 20.01 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 37 | ОФП: 6 мин. бег, прыжки со скакалкой. | 1 | 23.01 |  | Секундомер, скакалки. |
| 35 | Взаимодействие игроков в защите. Подстраховка. | 1 | 27.01 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 35 | Одиночное и групповое блокирование. | 1 | 30.01 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 36 | Прием и розыгрыш мяча с подачи. | 1 | 3.02 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 37 | Соревнования разновозрастных групп. | 1 | 6.02 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 38 | Передача мяча сверху и снизу. | 1 | 10.02 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 39 | Прием мяча с подачи сверху снизу. | 1 | 13.02 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 40 | Прямой нападающий удар. | 1 | 17.02 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 41 | Прием мяча снизу, сверху и сбоку. | 1 | 20.02 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 42 | ОФП: силовые упражнения, прыжки со скакалкой. | 1 | 24.02 |  | Скакалки, фишки |
| 43 | Прием мяча снизу в прыжке. | 1 | 27.02 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 44 | Передачи мяча над собой после перемещения. | 1 | 3.03 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 45 | Прием мяча одной рукой снизу, сбоку и сверху. | 1 | 6.03 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 46 | Учебная двусторонняя  игра. | 1 | 10.03 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 47 | Нижняя прямая подача, прием мяча с подачи. | 1 | 13.03 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 48 | Верхняя прямая подача, прием мяча с подачи. | 1 | 17.03 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 49 | Взаимодействие игроков при приеме мяча с подачи. | 1 | 20.03 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 50 | Нападающий удар из зоны 2 и 4 | 1 | 3.04 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 51 | Соревнования разновозрастных групп. | 1 | 7.04 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 52 | ОФП: бег 60 м., метание мяча, прыжки в длину с разбега. | 1 | 8.04 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 53 | Подбивание мяча снизу двумя руками на месте. | 1 | 10.04 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 54 | Приём мяча наброшенного партнёром. | 1 | 14.04 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 55 | Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками. | 1 | 17.04 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 56 | Приём мяча после отскока от пола. | 1 | 20.04 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 57 | Учебная двусторонняя  игра. | 1 | 21.04 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 58 | Имитация приёма мяча после перемещения. | 1 | 23.04 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 59 | Подачи в парах. | 1 | 24.04 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 60 | Приём мяча в зоне 6. | 1 | 28.04 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 61 | Специальные упражнения волейболиста. | 1 | 30.04 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 62 | Тактические действия при заменах. | 1 | 5.05 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 63 | ОФП: кросс 1000 м., подтягивание, игра в гандбол. | 1 | 8.05 |  | Г/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 64 | Прием и розыгрыш мяча с подачи. | 1 | 12.05 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 65 | Блокирование одиночное и групповое, действия игроков. | 1 | 13.05 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 66 | Учебная игра | 1 | 15.05 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 67 | Учебная игра | 1 | 19.05 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |
| 68 | Учебная игра | 1 | 22.05 |  | В/б мячи, в/б сетка, фишки |