**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта среднего образования и примерной программы по физической культуре.

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс» (В. И. Лях, А. А Зданович.- М.: Просвещение, 2006 год) направлена на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре спортивной игры, волейбол.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
2. Содействие правильному физическому развитию;
3. Повышение уровня общей физической подготовки;
4. Развитие специальных физических способностей необходимых для совершенствования игрового навыка;
5. Дальнейшее обучение основам тактики и технике игры;
6. Подготовка к районным соревнованиям.

**Учебно-тематическое планирование по физической культуре**

Класс\_\_\_ 7 \_\_

 Учитель Кудряшов С.Н.

Количество часов

Всего \_\_\_ 34 \_ час; в неделю \_\_ 1 \_\_ час.

Календарно-тематическое планирование секции

«Спортивные игры» составлено на основе спортивных игр:

«Волейбол».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №урока | «ВОЛЕЙБОЛ»Тема урока | Кол-во часов | Сроки  |
| план | факт |
| 1 | Техника безопасности на занятиях. Перемещение и стойка игрока. Передача и приём мяча сверху. | 1 |  |  |
| 2 | Перемещение и стойка игрока. Передача и приём мяча снизу. | 1 |  |  |
| 3 |  Перемещение и стойка игрока. Передача и приём мяча снизу, сверху. | 1 |  |  |
| 4 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над содой. Подача мяча, приём после подачи. | 1 |  |  |
| 5 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над содой. Подача мяча, приём после подачи. | 1 |  |  |
| 6 | Приём мяча снизу и сверху двумя руками в парах. Подача мяча, приём от сетки. | 1 |  |  |
| 7 | Приём и передача мяча, приём от сетки. Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  |
| 8 | Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нападающий удар после подбрасыванием партнёром.  | 1 |  |  |
| 9 | Нижняя прямая передача мяча через сетку с расстояния 6-9 метров. Нападающий удар. | 1 |  |  |
| 10 | Комбинация из основных элементов.  | 1 |  |  |
| 11 | Комбинация из основных элементов. Тактика свободного нападения. | 1 |  |  |
| 12 | Комбинация из основных элементов. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  |
| 13 | Понятие «блокирование». Одиночный блок.  | 1 |  |  |
| 14 | Приём и передача мяча. Передача мяча, стоя спиной к партнёру.  | 1 |  |  |
| 15 | Правила игры. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 16 | Приём и передача мяча. Атакующий удар.  | 1 |  |  |
| 17 | Комбинация из основных элементов. Учебная игра.  | 1 |  |  |
| 18 | Совершенствование передачи в зону 3. Атакующий удар. | 1 |  |  |
| 19 | Индивидуальные действия. Многократный приём мяча. Подача мяча. Приём с подачи. Атакующий удар. | 1 |  |  |
| 20 | Понятие «Страховка».  | 1 |  |  |
| 21 | Групповые действия: взаимодействия игроков передней линии. Сброс.  | 1 |  |  |
| 22 | Комбинация из основных элементов. | 1 |  |  |
| 23 | Приём и передача мяча. Атакующий удар из зоны 6.  | 1 |  |  |
| 24 | Командные действия: приём мяча снизу после подачи и передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращён лицом. Атакующий удар.  | 1 |  |  |
| 25 | Совершенствование техники владения мячом. Приём и передача мяча, приём с подачи.  | 1 |  |  |
| 26 | Командные действия игроков в нападении.  | 1 |  |  |
| 27 | Командные действия игроков в защите. | 1 |  |  |
| 28 | Нападающие удары. Игра по упрощённым правилам.  | 1 |  |  |
| 29 | Совершенствование техники подачи мяча. Нападающий удар. Игра по упрощённым правилам.  | 1 |  |  |
| 30 | Учебная игра (3 передача через сетку). | 1 |  |  |
| 31 | Тактические действия игроков нападения и защиты.  | 1 |  |  |
| 32 | Учебная игра. Первая передача в зону 3.  | 1 |  |  |
| 33 | Учебная игра. | 1 |  |  |
| 34 | Двухсторонняя игра. | 1 |  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

 **Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

**Учащиеся должны знать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

-особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и коррегирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

-способы самоконтроля;

-способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

**Учащиеся должны уметь:**

-технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности организации собственного досуга;

-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

-соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

-пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

- выполнять комбинации, технические действия спортивных игр;

- осуществлять судейство школьных соревнований программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.