

«Рассмотрено»
ШМО учителей начальных
классов
МБОУ «СОШ № 1 ст.
Сторожевой
им. М.И. Бруснёва»
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

«Согласовано»
Методический совет,
МБОУ «СОШ № 1.
ст. Сторожевой
им. М.И. Бруснёва»
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.
 /И. Г. Крикунова/

«Утверждено»
Директор МБОУ «СОШ №
1 ст. Сторожевой
им. М.И. Бруснёва»
 /В. С. Попова/
Приказ № 81 от 29.08.2023 г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности по курсу
"Волейбол"
во 2-4 классах
МБОУ «СОШ №1 ст. Сторожевой
им. М.И. Бруснёва»**

**Разработала:
учитель начальных классов
Ерёменко С.В.**

ст. Сторожевая, 2023 г.

I. Пояснительная записка

Программа курса по волейболу разработана для учащихся 2-4 классов в рамках реализации внеурочной деятельности согласно ФГОС НОО. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно –оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 2-4 классов составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Актуальность программы.

Волейбол- один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся образовательных учреждениях. Занятия волейболом улучшают работу сердечно- сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками.

Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности, игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей, которые можно реально использовать в учебно- тренировочных занятиях в школьной спортивной секции по волейболу и в самостоятельных занятиях.

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

Основные задачи:

- сформировать общее представление о технике и тактике игры в волейбол ;
- обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства;
- научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- развивать у детей мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы;
- привить интерес к систематическим занятиям по физической культуре и спорту;

Содержание программы сгруппировано по блокам и разделам:

- 1) валеологический блок;
- 2) обучающий блок.

Теоритические сведения-

-ОФП.

-Специально физическая подготовка.

-Техническая подготовка.

-Тактическая подготовка.

-Интегральная подготовка.

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

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

Реализация основных принципов обучения и тренировки волейболистов

Обучение и тренировка, как специально организованный процесс, строятся в соответствии с дидактическими принципами, т.е принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения. К основным принципам обучения тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности, принцип прочности. все эти принципы тесно взаимосвязаны.

Применяемые методы:

- Словесные методы: объяснение, указания, убеждение, замечание, беседа, поощрение и т.д
- Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д
- Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнений, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы.

II. Условия реализации программы

Согласно плану внеурочной деятельности МБОУ «СОШ № 1 ст. Сторожевой им. М. И. Бруснёва» курс рассчитан на 102 часа: 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа (1 час в неделю).

III. Личностные и метапредметные результаты освоения курса по волейболу

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по волейболу является формирование следующих умений:

- соблюдение мер безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по волейболу;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по волейболу являются формирование следующих универсальных учебных действий:

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока;
- перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- комбинации из освоенных элементов техники передвижений;
- техники приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками;
- передачи мяча над собой, тоже через сетку;
- техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 мот сетки;
- техника владения мячом комбинация из освоенных элементов;
- тактика игры: тактика свободного нападения, нападение с изменением позиций игроков;
- овладение игрой, игра по упрощенным правилам мини волейбола

Коммуникативные универсальные учебные действия

Учащиеся смогут:

- приобрести теоретические знания и практические навыки в игре по волейболу;
- освоение упражнений для развития физических способностей;
- выполнение контрольных упражнений для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

Познавательные универсальные учебные действия

- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, воспитания трудолюбия, выдержки;
- воспитание волевых качеств;
- развитие игрового мышления;
- воспитание игровой дисциплины.

Отличительными особенностями волейбола является игровые и соревновательные действия-приемов игры (техники)

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить мяч в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания

Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий-приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности для достижения спортивного результата

**Календарно-тематическое планирование внеурочной
деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол»
для 2-х классов**

№ п/п	Тема занятия	Содержание	Планируемы е	Метапредметн ые результаты	Личностные результаты
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. на уроках по волейболу. История возникновения и правила игры.	Знать об истории возникновения и развития волейбола. Правила безопасности на занятиях волейболом. Правила игры. Беседа. Подвижные игры. Упражнения для быстроты. Подвижная игра «Круговая охота»	Ознакомятся с разнообразным и видами игры, получают знания и представления о правилах безопасного поведения на уроке.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её существования.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
2.	Стойка волейболиста. Подвижная игра.	Медленный бег 1-3мин. СБУ. Разминка с мячом. Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка. Подвижные игры. Игры: «К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнашки».	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Знать технику стойки волейболиста.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её существования.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам др. людей.
3.	Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста.	Медленный бег 1-3мин. СБУ. Разминка с мячом. Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). Подвижные игры. Игры: «Белые медведи», «Пустое место», «Космонавты».	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Знать как выполняются стартовые стойки волейболиста, и технику перемещения.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её существования.	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов и культур, религий.

4.	Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста.	Медленный бег 1-3мин. СБУ. Разминка с мячом. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). Подвижные игры. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	Развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве, Знать как выполняются стартовые стойки волейболиста, и технику перемещения.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
5.	Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра.	Медленный бег 1-3мин. СБУ. Разминка с мячом. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). Подвижные игры. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».	Развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве, закрепление по совершенствованию прыжков. Знать как выполняются перемещения, повороты и остановки в стойке.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов и культур, религий.
6.	Обучение технике ловли и передачи мяча в парах. Подвижная игра.	Медленный бег 1-3мин. СБУ. Разминка с мячом - броски мяча в парах (одной рукой, двумя из-за головы, с отскоком об пол, в прыжке, бросок мяча из-за спины и т.д.). Подвижные игры. Игры по метанию на дальность. «Точный расчёт», «метко в цель», «Кто дальше бросит».	Развитие способностей к дифференциации параметров движения, скоростных способностей. Знать как выполняется ловля и передача мяча.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
7.	Круговая тренировка по станциям. Подвижная игра.	Медленный бег 1-3мин. СБУ. Круговая тренировка по станциям. (выполнение упражнений на матах, прыжки через скакалку, подтягивание из виса лежа, бросок набивного мяча, поднимание наб. мяча	Развитие способностей к дифференциации параметров движения, скоростных способностей. Знать правила	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии, понимать причины успеха учебной деятельности.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

		сидя - сгибая руки в локтевом суставе, упражнения для кистей и т.д.). Подвижные игры. «Точный расчёт», «метко в цель», «Кто дальше бросит».	подвижной игры, и как выполняются упражнения на станциях.		
8.	Специально - прыжковые упражнения. Подвижная игра.	Медленный бег 1-3мин. СБУ. Специально - прыжковые упражнения: (на одной ноге по очереди, на двух ногах, переступание, классики, приставные движения, передвижения боком, прыжки с одной стороны на другую и т.д.) Подвижные игры. Игры на ловлю, передачу мяча. «Штандр». Игры в круге и за кругом.	Знать как выполнять ловлю и передачу мяча в цель, а также правила подвижной игры.	Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
9.	Передача мяча на точность через сетку. Эстафеты с элементами волейбола.	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения с мячами. Беговые упражнения. Передача мяча в парах, а также сидя на полу. Эстафеты с различными предметами, включая мячи. П.и. «Боулинг», «Кто быстрее?».	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи мяча. Знать как выполняется передача мяча на точность через сетку.	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии, понимать причины успеха учебной деятельности.	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире.
10	Передача мяча на точность в парах. Эстафеты с мячами и без него.	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения с мячами. Передача мяча в парах, а также сидя на полу. Эстафеты с различными предметами, включая мячи. Подвижные игры. Совершенствование держания, ловли, передачи мяча. Игры: «Мяч в корзину», «Школа мяча».	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи мяча. Ориентирование в пространстве. Знать как выполняется передача мяча на точность через сетку.	Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире.
11	Броски мяча в движении. Нижняя прямая подача. Подвижная игра.	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения в движении. Разминка с мячами. Броски мяча в парах, а также в колоннах со	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи мяча. Ориентирование	Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся

		сменой мест. Нижняя прямая подача в парах с 5-6м. П.и. «Мяч капитану. Подвижные игры. Совершенствование держания, ловли, передачи мяча. Игры: «У кого меньше мячей», «Охотники и утки».	е в пространстве. Знать как выполняется бросок мяча в движении, а также технику нижней прямой подачи.	возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.	мире.
12	Обучение передачи мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	Медленный бег 2 мин. ОРУ с мячами. Разминка с мячами. В парах, одни набрасывает мяч партнеру, другой выполняет передачу мяча снизу. Нижняя прямая подача в парах с 5-6м. Подвижные игры. Совершенствование держания, ловли, передачи мяча. Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».	Формирование знаний и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений. Знать технику передачи мяча снизу двумя руками, а также технику нижней прямой подачи.	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии, понимать причины успеха учебной деятельности.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
13.	Упражнения с набивными мячами. Нижняя прямая подача.	Медленный бег 2 мин. ОРУ с мячами. Упражнения с набивными мячами. (броски наб. мяча в парах, одной рукой, двумя руками, от груди и т.д.). Нижняя прямая подача через сетку с 3-х метровой линии. Подвижные игры. Подвижные дворовые игры: «Прятки», «Салки».	Формирование реакции и представления о разнообразии подвижных играх. Знать как выполнять упражнения с набивными мячами, а также технику нижней прямой подачи.	Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение других.	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов и культур, религий.
14.	Передача мяча снизу. Перемещения в тройках.	Медленный бег 1-3 мин. Общеразвивающие упражнения в движении. СБУ. Разминка с мячом. Передача мяча в парах, тоже самое ток на скамейке (один сидит на скамейке, другой бросает мяч, а партнер отбивает). Подвижные игры. Перемещения в тройках. Игры на быстроту	Формировать знания и представления о влиянии эмоций и настроения на состояние здоровья человека. Знать как выполнять перемещения в тройках, а	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии, понимать причины успеха учебной деятельности.	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире.

		действий: «Кто быстрее», «Собери флажки», «Рыбаки и рыбки».	также передачу мяча снизу.		
15.	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.	Медленный бег 1-3 мин. ОРУ в движении. СБУ. Разминка с мячом. Передача мяча сверху двумя руками в парах (один подбрасывает мяч перед собой, поднимает руки для передачи мяча – ловит мяча и передает его партнеру, другой делает тоже самое). Нижняя прямая подача через сетку с 3-х метровой линии. П.и. «Вызов номеров», «Боулинг».	Формирование реакции и представления о разнообразии подвижных играх. Знать технику передачи мяча сверху двумя руками, а также технику нижней прямой подачи.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
16.	Сдача контрольных испытания по физической и технической подготовке. Подвижная игра.	Медленный бег 1-3 мин. ОРУ в движении. СБУ. Сдача контрольных испытания по физической и технической подготовке. Подвижная игра. Подвижные игры. Зимние игры на санках: «Быстрые упряжки», «Гонки санок».	Формирование реакции и представления о разнообразии подвижных игр. Знать как выполнять контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а также правила подвижной игры.	Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Формирование основ гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину.
17.	Передача мяча сверху. Прыжки через скакалку. Подвижная игра.	Медленный бег 1-3 мин. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Передача мяча сверху двумя руками. (один подбрасывает мяч перед собой, поднимает руки для передачи мяча – ловит мяча и передает его партнеру, другой делает тоже самое), также можно сидя на полу в парах. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Мяч среднему «Вызов по имени», «Мяч в корзину»	Формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при метании снежков. Знать технику передачи мяча сверху двумя руками, а также технику прыжка через скакалку.	Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Формирование основ гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину.

18.	Обучение технике приема мяча снизу двумя руками. Подвижная игра.	Медленный бег 1-3 мин. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Разминка в парах. Прием мяча в парах (один выполняет бросок другой, принимает мяч перед собой, тоже самое через сетку). Подвижные игры	Формировать знания и представления о влиянии эмоций и настроения на состояние здоровья человека. Знать технику приема мяча снизу двумя руками, а также правила подвижной игры.	Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
19.	Круговая тренировка по станциям. Подвижная игра.	Медленный бег 1-3мин. СБУ. Круговая тренировка по станциям. (выполнение упражнений на матах, прыжки через скакалку, подтягивание из виса лежа, бросок набивного мяча, поднятие наб. мяча сидя - сгибая руки в локтевом суставе, упражнения для кистей и т.д.). Подвижные игры. Игры по метанию на дальность. «Точный расчёт», «метко в цель», «Кто дальше бросит».	Формировать знания и представления о влиянии эмоций и настроения на состояние здоровья человека. Знать правила подвижной игры, и как выполняются упражнения на станциях.	Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
20.	Прием мяча снизу через сетку. Ознакомление с игрой по упрощенным правилам пионербол.	Медленный бег 1-3 мин. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Разминка в парах. Прием мяча снизу в парах 3-5м друг от друга, одни набрасывает, другой принимает мяча перед собой и ловит, а также через сетку. Игра пионербол (правила игры) Подвижные игры «Попробуй унеси», «Салки с мячом».	Знать технику приема мяча снизу двумя руками, правила игры по упрощенным правилам пионербол. Ознакомиться и изучить новую игру.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов и культур, религий.
21.	Ознакомление с прямым нападающим ударом.	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Разминка с мячом. Изучение и выполнение техники	Формировать знания и представления о влиянии эмоций и	Определение общей цели и путей её достижения; умение	Формирование основ гражданской идентичности, чувства

		<p>нападающего удара правой и левой рукой. Имитация Н.у. у сетки. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Подвижные игры. «Гонка мячей», «День и ночь».</p>	<p>настроения на состояние здоровья человека. Знать технику прямого нападающего удара.</p>	<p>договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</p>	<p>гордости за свою Родину.</p>
22.	<p>Имитация нападающего удара. Прием и передача мяча снизу.</p>	<p>Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Разминка с мячом. Изучение и выполнение техники нападающего удара правой и левой рукой. Имитация Н.у. у сетки. Прием и передача мяча снизу в парах (на скамейке и т.д.), а также через сетку. Подвижная игра «Метко в цель»</p>	<p>Формирование реакции и представления о разнообразии подвижных играх. Знать технику прямого нападающего удара, а также приема и передачи мяча снизу.</p>	<p>Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</p>	<p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
23.	<p>Имитация нападающего удара через сетку. Передача мяча снизу в тройках.</p>	<p>Медленный бег 2-3 мин. ОРУ в движении. . Разминка с мячом. Изучение и выполнение техники нападающего удара правой и левой рукой. Имитация Н.у. у сетки с малым мячом. Передача мяча снизу в тройках (двое бросают по очередно третьему, а он выполняет передачу снизу обратно). Подвижные игры. Игра: «Русские городки», «Кто быстрее».</p>	<p>Знать технику прямого нападающего удара, а также передачи мяча в тройках.</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	<p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>
24.	<p>Обучение одиночному блокированию. Специально - прыжковые упражнения.</p>	<p>Медленный бег 2-3 мин. ОРУ, СБУ. Разминка с мячом. Одиночное блокирование во 2,3,4 зоне, а также вдоль сетки на каждый приставной шаг. СПУ по лесенке (различные комбинации). Подвижные игры. Игра: «Русские городки», «Подвижная цель», «Салки».</p>	<p>Формирование реакции и представления о разнообразии подвижных играх. Знать технику одиночного блокирования, и специально-прыжковые упражнения.</p>	<p>Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии, понимать причины успеха учебной деятельности.</p>	<p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>
25.	<p>Одиночное блокирование. Эстафеты с</p>	<p>Медленный бег 2-3 мин. ОРУ, СБУ. Разминка с мячом. Одиночное</p>	<p>Участвовать в продуктивной деятельности в</p>	<p>Формирование умения планировать,</p>	<p>Принятие и освоение социальной роли</p>

	элементами волейбола. Подвижные игры.	блокирование во 2,3,4 зоне, а также вдоль сетки на каждый приставной шаг. СПУ по лесенке (различные комбинации) Подвижные игры. «Мяч среднему», «Встречная эстафета», «Точно в цель»	ходе создания совместного проекта. Знать технику одиночного блокирования, а также правила подвижной игры.	контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
26.	Имитация нападающего удара. Прием и передача мяча снизу.	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Разминка с мячом. Изучение и выполнение техники нападающего удара правой и левой рукой. Имитация Н.у. у сетки. Прием и передача мяча снизу в парах (на скамейке и т.д.), а также через сетку. Подвижная игра «Метко в цель»	Участвовать в продуктивной деятельности в ходе создания совместного проекта. Знать технику прямого нападающего удара, а также приема и передачи мяча снизу.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
27.	Упражнения с набивными мячами. Нижняя прямая подача.	Медленный бег 2 мин. ОРУ с мячами. Упражнения с набивными мячами, (броски наб. мяча в парах, одной рукой, двумя руками, от груди и т.д.). Нижняя прямая подача через сетку с 3-х метровой линии. Подвижные игры. Подвижные дворовые игры: «Прятки», «Салки».	Участвовать в продуктивной деятельности в ходе создания совместного проекта. Знать как выполнять упражнения с набивными мячами, а также технику нижней прямой подачи.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
28.	Перемещения в тройках. Ознакомление с верхней прямой подачей.	Медленный бег 2 мин. ОРУ с мячами. Беговые упражнения. Разминка с мячом. Одиночное блокирование во 2,3,4 зоне. Перемещения в тройках с перебеганием (с мячом). Верхняя прямая подача (отработка удара по подвешанному мячу, а также в парах, подброс перед собой ловля и удар бьющей рукой, а также партнеру). Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч в корзину».	Научатся выполнять перемещения в тройках с мячом, а также верхнюю прямую подачу. Знать технику перемещений, а также технику верхней прямой подачи.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её существования.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

29.	Круговая тренировка по станциям. Подвижная игра.	Медленный бег 1-3мин. СБУ. Круговая тренировка по станциям. (выполнение упражнений на матах, прыжки через скакалку, подтягивание из виса лежа, бросок набивного мяча, поднимание наб. мяча сидя - сгибая руки в локтевом суставе, упражнения для кистей) Подвижные игры. «Точный расчёт», «метко в цель», «Кто дальше бросит».	Научатся выполнять все упражнения по станциям правильно, а также знать правила подвижной игры.	Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.	Формирование основ гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину.
30.	Индивидуальная работа с мячом. Верхняя прямая подача.	Медленный бег 2 мин. ОРУ с мячами. Беговые упражнения. Разминка с мячом. Одиночное блокирование во 2,3,4 зоне. Перемещения в тройках с перебеганием	Знать как индивидуально работать с мячом, и технику верхней прямой подачи.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
31.	Ознакомление с техникой падения и перекатом на бедро в сторону.	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. Беговые упражнения.. Разминка с мячом. Падение с перекатом на бедро в сторону (выполнение упражнения на матах). Подвижные игры. Соревнования «весёлые старты».	Формировать знания и представления о влиянии эмоций и настроения на состояние здоровья человека. Знать технику падения и переката на бедро в сторону.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
32.	Передача мяча снизу с падением и перекатом на бедро. Нижняя прямая подача.	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Передача мяча снизу , с падением и перекатом на бедро (выполнение упражнения на матах). Нижняя прямая подача через сетку. Подвижная игра «Мяч среднему», «Подвижная цель», «Боулинг».	Учатся применять свои знания и умения для укрепления своего здоровья, Знать технику передачи мяча снизу с падением и	Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно	Формирование основ гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину.

			перекатом на бедро в сторону, а также технику нижней прямой подачи.	оценивать собственное поведение.	
33	Игра по упрощенным правилам пионербол.	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Нижняя прямая подача через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол.	Знать технику нижней прямой подачи, и правила игры.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
34	Игровая тренировка. Итоги года. Домашнее задание на лето.	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Учебная игра по упрощенным правилам (пионербол). Домашнее задание на лето. Итоговое занятие. Любимые игры детей.	Формировать знания и представления о влиянии эмоций и настроения на состояние здоровья человека. Знать правила игры.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Календарно-тематическое планирование внеурочной
деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол»
для 3-х классов**

№ занятия	Название темы	Кол-во часов	Содержание урока	Планируемые результаты (УУД)	Характеристика универсальных учебных действий учащихся
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Правила игры и история развития волейбола.	1	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Становление	Знать инструкцию по технике безопасности. Правила игры и историю развития волейбола.	Знать правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Описывать технику выполнения упражнений с мячами. Выявлять характерные ошибки в технике

			волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов.		выполнения упражнений с мячами Уметь играть в подвижные игры с бегом, бросками, передвижениями.
2	Физическая подготовка. Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста.	1	Медленный бег 1-3 мин. СБУ. Разминка с мячом. Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).	Уметь перемещаться в стойке волейболиста.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
3	Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра.	1	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка. Техника стоек, перемещений волейболиста. П.и. «Попади в цель».	Уметь перемещаться в стойке волейболиста. Знать правила игры.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивать технику бега и перемещений различными способами.
4	Специально-прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра.	1	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Специально прыжковые упражнения по лесенке (на одной ноге, на	Уметь выполнять специально прыжковые упражнения.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений с мячами.

			двух, различные варианты прыжков. Упр-ие с н.б мячом массой 1кг. П.и. Мяч ловцу.		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений с мячами.
5	Броски мяча на точность. Нижняя прямая подача. Подвижная игра	1	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Броски мяча в парах. Нижняя прямая подача в парах с 4-6м. и через сетку. Подвижная игра «Вызов номеров»	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячами. -учиться активно участвовать в общей игре.
10	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня школьника. Подвижная игра.	1	Режим дня школьника. Рациональное питание (в виде презентаций). Классификация травм и их предупреждение. П.и. «Метко в цель».	Уметь составлять свой режим дня.	- в обсуждениях, возникших в ходе игры. - выполнять заданные правила игр.
6	Обучение передачи мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	1	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения с мячами. Разминка с мячами. В парах, один набрасывает мяч партнеру, другой выполняет передачу мяча снизу. Нижняя прямая подача в парах с 5-6м.	Уметь выполнять передачу мяча снизу.	- корректировать (изменять). -участвовать в оценке полученного общего результата. - учиться понимать и объяснять цель, задания, данную тренером.
7	Передача мяча на точность в парах. Эстафеты с мячами и без него.	1	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения с мячами. Передача мяча в парах, а также сидя на полу. Эстафеты с различными предметами, включая мячи.	Уметь выполнять передачу мяча на точность.	-учиться активно работать в парах, группах. - выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях.
8	Броски мяча в движении. Нижняя	1	Медленный бег 2-3 мин.	Уметь выполнять броски	-проявлять интерес и желание

	прямая подача. Подвижная игра.		Общеразвивающие упражнения в движении. Разминка с мячами. Броски мяча в парах, а также в колоннах со сменой мест. Нижняя прямая подача в парах с 5-6м. П.и. «Мяч капитану.	мяча в движении.	демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. - проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.
9	Передача мяча снизу двумя руками. Обучение передачи мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	1	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения в движении. СБУ. Разминка с мячом. Передача мяча в парах, тоже самое ток на скамейке(один сидит на скамейке, другой бросает мяч, а партнер отбивает. Учебная игра.	Уметь выполнять передачу мяча снизу двумя руками.	- проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. -проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность
10	История развития волейбола. Влияние физической нагрузки на организм учащегося. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	Медленный бег 2-3 мин. История возникновения волейбола (показ презентации о виде спорте). И влияние нагрузки на организм спортсмена. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Знать историю развития волейбола и правила игры.	качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность
11	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.	1	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения с мячами. Разминка с мячом. Передача мяча над собой, а также в парах. Нижняя прямая подача через сетку.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу в пределы площадки	

12	Обучение технике нижней боковой подачи. Специально-прыжковые упражнения.	1	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения с мячами. Изучение и выполнение нижней боковой подачи, выполнение специальных упражнений для изучения нижней боковой подачи. Учебная игра. Прыжки по полоскам.	Уметь выполнять нижнюю боковую подачу в пределы площадки.
13	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя боковая подача. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ с мячами. Передача мяча сверху в парах (один набрасывает другой выполняет передачу, тоже самое сидя на полу). Изучение и выполнение нижней боковой подачи. Игра пионербол.	Уметь выполнять передачу мяча сверху двумя руками, выполнять нижнюю боковую подачу.
14	Сдача контрольных испытаний по специальной подготовке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Сдача контрольных испытаний. Учебная игра по упрощенным правилам пионербол. мини-волейбола.	Уметь выполнять контрольные нормативы и правила игры.
15	Прием мяча снизу двумя руками. Физическая подготовка. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ в движении. СБУ. Разминка в парах. Прием мяча в парах (один выполняет бросок другой, принимает мяч перед собой, тоже самое через сетку. Круговая тренировка. Учебная игра (пионербол).	Уметь выполнять приём мяча снизу двумя руками. Знать правила игры.
16	Физическая подготовка. Игра по упрощенным	1	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие	Уметь выполнять задания по станциям и

	правилам мини-волейбола.		упражнения в движении. Круговая тренировка по станциям. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	правила игры.	
17	Специально-прыжковые упражнения. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	1	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения с мячами. Разминка с мячами. Передача мяча в парах, тоже через сетку. Прыжки по полоскам. П.и. пионербол.	Уметь самостоятельно выполнять упражнение для развития физических качеств	
18	Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Разминка с мячом. Изучение и выполнение техники нападающего удара правой и левой рукой. Имитация Н.у. у сетки. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Учебная игра (пионербол).	Уметь выполнять имитацию нападающего удара и правила игры.	
19	Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Разминка с мячом. В парах через сетку партнер бросает мяч через сетку, другой принимает мяч и ловит, другой тоже самое и т.д.). Имитация Н.у. у сетки во 2,3,4 зоне. П.и. Пионербол	Уметь выполнять приём мяча снизу двумя руками, выполнять прямой нападающий удар	
20	Физическая подготовка.	1	Медленный бег 2-3 мин.	Уметь самостоятельно	

	Прыжковые упражнения. Игра по упрощенным правилам пионербол.		Общеразвивающие упражнения. Разминка с мячом. Прыжковые упражнения по лесенке. Учебная игра по упрощенным правилам пионербол.	выполнять упражнение для развития физических качеств.	
21	Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. Разминка с мячом. Передача мяча сидя на полу, тоже самое через сетку. Имитация Н.у. у сетки, тоже самое ток с малым мячом. Игра по упрощенным правилам пионербол.	Уметь выполнять передачу мяча сверху двумя руками, выполнять прямой нападающий удар	
22	Передача мяча снизу двумя руками. Ознакомление с верхней прямой подачей. Подвижная игра.	1	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. Разминка с мячом. Передача мяча в парах, тоже самое ток через сетку. Имитация верхней прямой подачи на 3х метровой линии. Учебная игра (пионербол)	Уметь выполнять передачу мяча снизу двумя руками, выполнять верхнюю прямую подачу.	
23	Изучение индивидуальных тактических действий. Передача мяча снизу в тройках. Подвижная игра.	1	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Передача мяча сверху. Передача мяча снизу в тройках. П.и. «Кто быстрее».	Уметь выполнять ИТД в игре.	
24	Имитация нападающего удара через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Разминка с мячом. Имитация Н.у. через сетку, а также с малым мячом. Игра пионербол.	Уметь выполнять прямой нападающий удар зная правила игры.	
25	Верхняя прямая подача.	1	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ.	Уметь выполнять верхнюю	

	Нападающий удар через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол.		Разминка с мячом. Передача мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача. Нападающий удар с малым мячом. Игра пионербол.	прямую подачу, выполнять прямой нападающий удар. Знать правила игры.	
26	Обучение одиночному блокированию. Специально - прыжковые упражнения.	1	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ, СБУ. Разминка с мячом. Одиночное блокирование во 2,3,4 зоне, а также вдоль сетки на каждый приставной шаг. СПУ по лесенке(различные комбинации. Игра пионербол.	Уметь выполнять одиночное блокирование и СПУ.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
27	Передача мяча снизу двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро. Учебная игра пионербол.	1	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Разминка с мячом.	Уметь выполнять передачу мяча снизу двумя руками.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
28	Круговая тренировка по станциям. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.	1	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. СБУ. Разминка с мячом. Разминка с мячом. Круговая тренировка по станциям. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.	Уметь выполнять задания по станциям и знать правила игры.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
29	Индивидуальные тактические действия в защите. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. В парах, один выполняет Н.У., другой выполняет прием мяча из различных И.п. Игра пионербол.	Уметь применять индивидуальные тактические действия в игре и знать правила игры.	

30-31	Передача мяча снизу с падением и перекатом на бедро. Игра по упрощенным правилам пионербол.	2	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Передача мяча снизу с падением и перекатом на бедро(выполнение упражнения на матах). Игра по упрощенным правилам пионербол.	Уметь выполнять передачу мяча снизу двумя руками с последующим перекатом на бедро.
32-33	Занятие по общей физической подготовке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	2	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Круговая тренировка по станциям. Игра по упрощенным правилам мини волейбола.	Уметь выполнять задания по ОФП и знать правила игры.
34	Игровая тренировка. Итоги года. Домашнее задание на лето.	1	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Учебная игра по упрощенным правилам (пионербол). Домашнее задание на лето.	Уметь применять свои знания и навыки в игре.

**Календарно-тематическое планирование внеурочной
деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол»
для 4-х классов**

№ занятия	Название темы	Кол-во часов	Содержание урока	Планируемые результаты (УУД)	Характеристика универсальных учебных действий учащихся
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Правила игры и история развития волейбола.	1	<p>Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Становление волейбола как вида спорта</p> <p>Последовательность и этапы обучения волейболистов.</p>	Знать инструкцию по технике безопасности. Правила игры и историю развития волейбола.	<p>Знать правила техники безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений с мячами.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячами</p> <p>Уметь играть в подвижные игры с бегом, бросками, передвижениями.</p>
2	Физическая подготовка. Стартовые стойки. Перемещения волейболиста.	1	<p>Медленный бег 1-3 мин. СБУ. Разминка с мячом. Устойчивая, основная;</p> <p>- статическая стартовая стойка;</p> <p>- динамическая стартовая стойка.</p> <p>Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).</p>	Уметь перемещаться в стойке волейболиста.	<p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p>
3	Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и остановки в стойке.	1	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Устойчивая, основная;	Уметь перемещаться в стойке волейболиста. Знать правила игры.	<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой</p>

	Подвижная игра.		- статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка. Техника стоек, перемещений волейболиста. П.и. «Попади в цель».		деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивать технику бега и перемещений различными способами.
4	Специально-прыжковые упражнения. Подвижная игра.	1	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Специально прыжковые упражнения по лесенке (на одной ноге, на двух, различные варианты прыжков. Упр-ие с н.б мячом массой 1кг. П.и. Мяч ловцу.	Уметь выполнять специально прыжковые упражнения.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений с мячами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений с мячами.
5	Броски мяча на точность. Нижняя прямая подача. Подвижная игра	1	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Броски мяча в парах. Нижняя прямая подача в парах с 4-6м. и через сетку. Подвижная игра «Вызов номеров»	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячами. -учиться активно участвовать в общей игре.
6	Отработка передачи мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	1	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения с мячами. Разминка с мячами. В парах, одни набрасывает мяч партнеру, другой выполняет передачу мяча снизу. Нижняя прямая подача в парах с 5-6м.	Уметь выполнять передачу мяча снизу.	- в обсуждениях, возникших в ходе игры. - выполнять заданные правила игр. - корректировать (изменять). -участвовать в оценке полученного общего результата.
7	Передача мяча на точность в парах. Эстафеты с мячами	1	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие	Уметь выполнять передачу мяча на	

	и без него.		упражнения с мячами. Передача мяча в парах, а также сидя на полу. Эстафеты с различными предметами, включая мячи.	точность.	- учиться понимать и объяснять цель, задания, данную тренером. -учиться активно работать в парах, группах.
8	Броски мяча в движении. Нижняя прямая подача. Подвижная игра.	1	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения в движении. Разминка с мячами. Броски мяча в парах, а также в колоннах со сменой мест. Нижняя прямая подача в парах с 5-6м. П.и. «Мяч капитану.	Уметь выполнять броски мяча в движении.	- выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях. -проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. - проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. - проявлять доброжелательность,
9	Передача мяча снизу двумя руками. Отработка передачи мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	1	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения в движении. СБУ. Разминка с мячом. Передача мяча в парах, тоже самое ток на скамейке(один сидит на скамейке, другой бросает мяч, а партнер отбивает. Учебная игра.	Уметь выполнять передачу мяча снизу двумя руками.	сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. -проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности
10	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	Медленный бег 2-3 мин. История возникновения волейбола (показ презентации о виде спорте). И влияние нагрузки на организм спортсмена. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Знать историю развития волейбола и правила игры.	

11	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.	1	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения с мячами. Разминка с мячом. Передача мяча над собой, а также в парах. Нижняя прямая подача через сетку.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу в пределы площадки	(смелость, волю, решительность, активность и инициативность)
12	Отработка техники нижней боковой подачи. Специально-прыжковые упражнения.	1	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения с мячами. Изучение и выполнение нижней боковой подачи, выполнение специальных упражнений для изучения нижней боковой подачи. Учебная игра. Прыжки по полоскам.	Уметь выполнять нижнюю боковую подачу в пределы площадки.	
13	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя боковая подача. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ с мячами. Передача мяча сверху в парах(один набрасывает другой выполняет передачу, тоже самое сидя на полу). Изучение и выполнение нижней боковой подачи. Игра пионербол.	Уметь выполнять передачу мяча сверху двумя руками, выполнять нижнюю боковую подачу.	
14	Сдача контрольных испытаний по специальной подготовке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Сдача контрольных испытаний. Учебная игра по упрощенным правилам пионербол. мини-волейбола.	Уметь выполнять контрольные нормативы и правила и игры.	
15	Прием мяча снизу двумя руками. Физическая подготовка. Игра по упрощенным правилам	1	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ в движении. СБУ. Разминка в парах. Прием мяча в парах (один выполняет бросок	Уметь выполнять приём мяча снизу двумя руками. Знать правила игры.	

	пионербол.		другой, принимает мяч перед собой, тоже самое через сетку. Круговая тренировка. Учебная игра (пионербол).	
16	Физическая подготовка. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения в движении. Круговая тренировка по станциям. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Уметь выполнять задания по станциям и правила игры.
17	Специально-прыжковые упражнения. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	1	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения с мячами. Разминка с мячами. Передача мяча в парах, тоже через сетку. Прыжки по полоскам. П.и. пионербол.	Уметь самостоятельно выполнять упражнение для развития физических качеств
18	Игра по упрощенным правилам пионербол.	1	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Разминка с мячом. Изучение и выполнение техники нападающего удара правой и левой рукой. Имитация Н.у. у сетки. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Учебная игра (пионербол).	Уметь выполнять имитацию нападающего удара и правила игры.
19	Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам	1	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Разминка с мячом. В парах через сетку партнер бросает мяч	Уметь выполнять приём мяча снизу двумя руками, выполнять прямой нападающий

	пионербол.		через сетку, другой принимает мяч и ловит, другой тоже самое и т.д.). Имитация Н.у. у сетки во 2,3,4 зоне. П.и. Пионербол	удар	
20	Физическая подготовка. Прыжковые упражнения. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Разминка с мячом. Прыжковые упражнения по лесенке. Учебная игра по упрощенным правилам пионербол.	Уметь самостоятельно выполнять упражнение для развития физических качеств.	
21	Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. Разминка с мячом. Передача мяча сидя на полу, тоже самое через сетку. Имитация Н.у. у сетки, тоже самое ток с малым мячом. Игра по упрощенным правилам пионербол.	Уметь выполнять передачу мяча сверху двумя руками, выполнять прямой нападающий удар	
22	Передача мяча снизу двумя руками. Подвижная игра.	1	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. Разминка с мячом. Передача мяча в парах, тоже самое ток через сетку. Имитация верхней прямой подачи на 3х метровой линии. Учебная игра (пионербол)	Уметь выполнять передачу мяча снизу двумя руками, выполнять верхнюю прямую подачу.	
23	Передача мяча снизу в тройках. Подвижная игра.	1	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Передача мяча сверху. Передача мяча снизу в тройках. П.и. «Кто быстрее».	Уметь выполнять ИТД в игре.	
24	Имитация нападающего удара	1	Медленный бег 2-3 мин.	Уметь выполнять прямой	

	через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол.		Общеразвивающие упражнения. Разминка с мячом. Имитация Н.у. через сетку, а также с малым мячом. Игра пионербол.	нападающий удар знать правила игры.	
25	Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Передача мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача. Нападающий удар с малым мячом. Игра пионербол.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу, выполнять прямой нападающий удар. Знать правила игры.	
26	Обучение одиночному блокированию. Специально - прыжковые упражнения.	1	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ, СБУ. Разминка с мячом. Одиночное блокирование во 2,3,4 зоне, а также вдоль сетки на каждый приставной шаг. СПУ по лесенке(различные комбинации). Игра пионербол.	Уметь выполнять одиночное блокирование и СПУ.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
27	Передача мяча снизу двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро. Учебная игра пионербол.	1	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Разминка с мячом.	Уметь выполнять передачу мяча снизу двумя руками.	Моделировать техник у выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
28	Круговая тренировка по станциям. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.	1	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. СБУ. Разминка с мячом. Разминка с мячом. Круговая тренировка по станциям. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.	Уметь выполнять задания по станциям и знать правила игры.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

29	Индивидуальные тактические действия в защите. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. В парах, один выполняет Н.У., другой выполняет прием мяча из различных И.п. Игра пионербол.	Уметь применять индивидуальные тактические действия в игре и знать правила игры.
30-31	Передача мяча снизу с падением и перекатом на бедро. Игра по упрощенным правилам пионербол.	2	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Передача мяча снизу с падением и перекатом на бедро(выполнение упражнения на матах). Игра по упрощенным правилам пионербол.	Уметь выполнять передачу мяча снизу двумя руками с последующим перекатом на бедро.
32-33	Занятие по общей физической подготовке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	2	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Круговая тренировка по станциям. Игра по упрощенным правилам мини волейбола.	Уметь выполнять задания по ОФП и знать правила игры.
34	Игровая тренировка. Итоги года. Домашнее задание на лето.	1	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Учебная игра по упрощенным правилам (пионербол). Домашнее задание на лето.	Уметь применять свои знания и навыки в игре.

Содержание

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Первый урок посвящается организационным вопросам. Учитель знакомится с группой, рассказывает о задачах работы секции, о содержании учебно-тренировочных занятий, о требованиях к занимающимся, о программе и расписании занятий.

Развитие волейбола

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

Физическая культура и спорт в России.

Коллектив физической культуры — основное звено физкультурного движения

Организация, задачи, содержание работы коллективов физкультуры.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Режим дня школьника.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Основы техники и тактики игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия

Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов)

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и повороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

Метание. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. **Спортивные игры.** Баскетбол, волейбол и т.д.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно— спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салки». Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Многочисленные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 — 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота— 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многочисленные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многочисленные

передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Поддачи силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку..

Техника нападения.

Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты.

Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Сдача нормативов. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по специальной подготовке весной (Апрель – Май) в конце учебного года.

**Физическое развитие и физическая подготовленность
(контрольные нормативы)**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30 м, 6х5 (с)	12,5	12,0
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	32,7	31,0
4	Прыжок в длину с места (см)	140	160
5	Метание баскетбольного мяча из – за головы двумя руками, сидя (м)	3,0	4,0

Методическое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале, а также на оборудованной спортивной площадке. Для проведения занятий по волейболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 шт.
2. Гимнастическая стенка - 4 пролета
3. Гимнастические скамейки - 3-6 шт.
4. Гимнастические маты - 7-10 шт.
5. Скакалки - 14-20 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 7-10 шт.
7. Мячи волейбольные - 14-20 шт.
8. Рулетка - 1 шт.
9. Компьютерная техника - 1 шт.
10. Литература и интернет ресурсы.

Список литературы для учителя:

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
2. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
3. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г
4. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.

5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
6. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
7. Волейбол в школе. Железняк Ю.Д.,Слупский Л.Н. Москва «Просвещение»,1989г.
8. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов, Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М.:Просвещение,2011г.

9. Голомазов В. А. В. А. Голомазов, В. Д. Ковалев, А. Г. Мельников
Волейбол в школе. Пособие для учителя. М, «Просвещение». 1976,.
10. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича.
Москва «Просвещение» 2009г., допущенной Министерством образования и наук Р.Ф.
11. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразовательных у учреждений В.И. Лях. – 14-е изд. – М.: Просвещение, 2013г.-190с.

Список литературы для воспитанников

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
4. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.