Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа с. Дубовый Мыс»

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Заместитель директора школы по учебной работе	Директор школы
_____ Т.С.Ревякина	_____ М.А.Полыгалова
Приказ № 47/2 от 29.08.2023г.	Приказ № 48 от 31.09.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

«СК «Волейбол»

для 3-4 класса

2023 г.

"Волейбол"

для 3-4 классов

на 2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно учебному плану общеобразовательной организации, занятия по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г. , «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2012г.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует 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 приобретёнными 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. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Цели и задачи

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный

характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.

2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.

3. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.

5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).

6. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.

7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий

Программа внеурочного курса по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 2–4 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Учебно - тематический план занятий

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятий по волейболу.	1	1	
2.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. История развития волейбола.	1	1	

4.	Общая и специальная физическая подготовка	30		30
5.	Основы техники и тактики игры	35		35
6.	Контрольные испытания	2		2
Всего		70 ч.		

№ 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 волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов.	**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 выполнения упражнений с мячами Уметь играть в подвижные игры с бегом, бросками, передвижениями. **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
2	Физическая подготовка. Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста.	1	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).	**Уметь** перемещаться в стойке волейболиста.	
3	Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и	1	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Устойчивая, основная;	**Уметь** перемещаться в стойке волейболиста. Знать	

	остановки в стойке. Подвижная игра.		- статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка. Техника стоек, перемещений волейболиста. П.и. «Попади в цель».	правила игры.	**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. **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. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных
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 двух,различные варианты прыжков. Упр-ие с н.б мячом массой 1кг. П.и. Мяч ловцу.	**Уметь** выполнять специально прыжковые упражнения.	
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	
6	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.	
7	Обучение передачи мяча снизу двумя руками.	1	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения с мячами. Разминка с мячами. В	**Уметь** выполнять передачу	

	Нижняя прямая подача.		парах, одни набрасывает мяч партнеру, другой выпоняет передачу мяча снизу. Нижняя прямая подача в парах с 5-6м.	мяча снизу.	сокращений при выполнении упражнений с мячами. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений с мячами. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячами. -учиться активно участвовать в общей игре. - в обсуждениях, возникших в ходе игры. - выполнять заданные правила игр. - корректировать (изменять). -участвовать в оценке полученного общего результата.
8	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.	
9	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.	
10	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.	
11	История развития волейбола. Влияние	1	Медленный бег 2-3 мин. История возникновения волейбола (показ	**Знать** историю развития волейбола	

	физической нагрузки на организм учащегося. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.		презентации о виде спорте). И влияниие нагрузки на организм спортсмена. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	и правила игры.	- учиться понимать и объяснять цель, задания, данную тренером. -учиться активно работать в парах, группах. - 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, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе
12	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.	1	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнениях 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	
13	Обучение технике нижней боковой подаче. Специально-прыжковые упражнения.	1	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнениях 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.	
14	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 выпоняет 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.	
15	Сдача контрольны	1	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Сдача	**Уметь** выполнять	

	х испытании по специальной подготовке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.		контрольных испытании. Учебная игра по упрощенным правилам пионербол.мини-волейбола.	контрольные нормативы и правила и игры.	игровой деятельности. -проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность
16	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.	
17	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.	
18	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	
19	Ознакомление с прямым нападающи	1	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие	**Уметь** выполнять имитацию	

	м ударом. Игра по упрощенным правилам пионербол.		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).	нападающего удара и правила игры.	
20	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	
21	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.	
22	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	

				нападающ ий удар	
23	Передача мяча снизу двумя руками. Ознакомлен ие 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** вып олнять передачу мяча снизу двумя руками, выполнять верхнюю прямую подачу.	
24	Изучение индивидуал ьных 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 быстрей».	**Уметь** вып олнять ИТД в игре.	
25	Имитация нападающег о удара через сетку. Игра по упрощенны м 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** вып олнять прямой нападающ ий удар знать правила игры.	
26	Верхняя прямая подача. Нападающи й удар через сетку. Игра по упрощенны м 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** вып олнять верхнюю прямую подачу, выполнять прямой нападающ ий удар. Знать правила игры.	
27	Обучение одиночному	7	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ, СБУ.	**Уметь** вып олнять	**Излагать** прави ла и условия

	блокированию. Специально-прыжковые упражнения.		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.	одиночное блокирование и СПУ.	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. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
28	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.	
29	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.	
30	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.	
31	Передача мяча снизу с падением и перекатом	1	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Передача мяча снизу с	**Уметь** выполнять передачу мяча снизу	

	на бедро. Игра по упрощенным правилам пионербол.		падением и перекатом на бедро(выполнение упражнения на матах). Игра по упрощенным правилам пионербол.	двумя руками с последующим перекатом на бедро.	
32	Занятие по общей физической подготовке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	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.	
33-34	Игровая тренировка. Итоги года. Домашнее задание на лето.	2	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

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 управлении 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 полуобороты, 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 наживным 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.

Многократные 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. Многократные 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. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные 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). Подачи с 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.