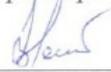


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с.Чёрный Ключ муниципального района  
Клявлинский Самарской области.**

**Рассмотрена**  
На заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от  
«28» августа 2020 г.

**Проверена**  
Заместителем  
директора по УВР

  
/Купряев В.Н./  
«28» августа 2020 г.

**Утверждена**

Приказом по школе  
№ 97-од  
от «01» сентября 2020 г.  
И.о. директора

  
/Семенова Т.И./



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной  
направленности**

**«Лыжные гонки»**

для учащихся 2,4 классов

2020

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа секции волейбол внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия « Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2016, в соответствии с ФГОС ООО 2015 г.

Программа рассчитана для учащихся 5- 9 классов. Срок реализации программы 1 год.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (5-9 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования

для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 5-9 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.
- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся основной классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников.

#### **Цель:**

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

#### **Основные задачи:**

##### **1. Оздоровительная задача.**

Укрепление здоровья.

Совершенствование физического развития.

##### **2. Образовательные задачи.**

Обучение основам техники и тактики игры волейбол.

Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

##### **3. Воспитательные задачи.**

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Воспитание моральных и волевых качеств.

### **Общая характеристика курса**

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

#### **В предложенной программе выделяются четыре раздела:**

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Примерные показатели двигательной подготовленности.

**В разделе «основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

**В разделе «общефизической подготовки»** даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

**В разделе «специальной подготовки»** представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

**В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности»** приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения. Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - победы на соревнованиях районного и областного уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей.

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

### **Личностные и метапредметные результаты**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

#### **Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

### **Место программы в учебном плане**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5-9 класса. Рассчитана на 348 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Периодичность - два раза в неделю по одному учебному часу ограниченному временем (45мин).

### **Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.**

Особенности набора детей – учащиеся 5-9 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – 6 человек.

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы.

## Основное содержание курса

### Примерное распределение учебного материала по волейболу во внеурочной деятельности обучающихся.

№	Учебный материал	классы				
		5	6	7	8	9
<b>Перемещения</b>						
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	З	С	+	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Р	З	С	+	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+
<b>Передачи мяча</b>						
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	Р	З	З	С	С
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)				Р	Р
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи					Р
4	Передача мяча снизу двумя руками над собой	Р	З	С	С	+
5	Передача мяча снизу двумя руками в парах	Р	З	З	С	+
<b>Подачи мяча</b>						
1	Нижняя прямая	Р	З			
2	Верхняя прямая		Р	З	С	С
3	<b>Подача в прыжке</b>					Р
<b>Атакующие удары (нападающий удар)</b>						
1	Прямой нападающий удар (по ходу)		Р	З	З	З
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)					Р
<b>Прием мяча</b>						
1	Прием мяча снизу двумя руками	Р	З	С	+	+
2	Прием мяча сверху двумя руками	Р	З	С	+	+
3	Прием мяча, отраженного сеткой				Р	З
<b>Блокирование атакующих ударов</b>						
1	Одиночное блокирование		Р	З	С	С
2	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)			Р	З	С
3	Страховка при блокировании		Р	З	С	С
<b>Тактические игры</b>						
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Р	Р	З	З	С
2	Групповые тактические действия в нападении, защите			Р	З	С
3	Командные тактические действия в нападении, защите				Р	З
4	Двухсторонняя учебная игра	+	+	+	+	+
<b>Подвижные игры и эстафеты</b>						
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+	+	+
2	Игры развивающие физические способности	+	+	+	+	+
<b>Физическая подготовка</b>						
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+

Судейская практика					
1	Судейство учебной игры в волейбол				+

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование, 5 класс 2 часа в неделю 68 в год..

№	Тема	Кол-во часов
1	Техник безопасности на занятиях по внеурочной деятельности. История развития игры в волейбол. Перемещения, стойка волейболиста.	8
2	Верхняя передача в парах, в тройках, прием и передача от стены. Имитация передачи мяча перед собой.	12
3	Нижняя передача	6
4	Верхняя прямая подача с середины площадки	6
5	Приём мяча	6
6	Подвижные игры и эстафеты	12
7	Физическая подготовка в процессе занятия	3
8	Учебная игра в пионербол 3х3	10
9	Общая физическая подготовка	8
10	Итого часов	68

Тематическое планирование, 6 класс 1,5 в неделю 51 в год.

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в защите	8
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Учебная игра в волейбол 2х2	12
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия	4
8	Тестирование по волейболу	2
9	Итого часов	51

Тематическое планирование, 9 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	5
2	Прямой нападающий удар	5
3	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	6
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
5	Двусторонняя учебная игра	8
6	Одиночное блокирование и страховка	4
7	Командные тактические действия в нападении и защите	2
	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого 34 часа	34

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Дата
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	
2	Стойка игрока (исходные положения)	
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
7	Игровое занятие	
8	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
10	Эстафеты с различными способами перемещений	
11	Разучивание верхней передачи мяча над собой	
12	Верхняя передача мяча над собой	

13	Верхняя передача мяча над собой	
14	Игровое занятие.	
15	Разучивание верхней передачи мяча у стены	
16	Верхняя передача мяча в парах	
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	
18	Игровое занятие	
19	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	
20	Верхняя прямая подача с середины площадки	
21	Верхняя прямая подача с середины площадки	
22	Верхняя прямая подача с середины площадки	
23	Игровое занятие	
24	Нижняя передача над собой	
25	Нижняя передача над собой	
26	Нижняя передача над собой	
27	Игровое занятие	
28	Нижняя передача мяча у стены, в парах	
29	Нижняя передача мяча у стены, в парах	
30	Нижняя передача мяча у стены, в парах	
31	Игровое занятие	
32	Приём мяча с подачи у стены	
33	Подача и приём мяча в парах	
34	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	
35	Учебная игра в мини-волейбол	

### **Основы знаний (теоретическая часть):**

Основы истории развития волейбола в России;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в волейбол (пионербол);

Места занятий, инвентарь.

### **Общефизическая подготовка (практическая часть):**

Строевые упражнения;

Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения;

Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Подвижные игры;

Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Техника нападения (практическая часть):

Перемещения и стойки;

Действия с мячом. Передачи мяча;

Техника защиты:

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

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные действия

Командные действия

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

Правила соревнований

практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола

Учебно-тренировочные игры

Физическая подготовленность

### **Стойки и перемещения.**

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

### **ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:**

#### **Общефизическая и специальная физическая подготовка.**

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3х10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

#### **Технико-тактическая подготовка.**

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

## Тематическое планирование

Тема ( кол. часов)	Характеристика основных видов деятельности ученика
<b>5-6 классы 68 часов</b>	
Техника и обучение техническим приёмам игры	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.
Обучение стойке волейболиста и технике перемещений <ul style="list-style-type: none"> <li>- приставными шагами</li> <li>- двойным шагом</li> <li>- прыжками</li> <li>- вперёд-назад двойным шагом</li> <li>- спиной вперёд</li> <li>- скачками вперёд</li> <li>- по сигналу</li> <li>- в стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий</li> </ul>	
Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте	Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче.
Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. Передачи мяча: <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения</li> <li>- передача мяча после подбрасывания</li> <li>- передачи мяча в парах после набрасывания партнёром</li> </ul>	Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.
Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении <ul style="list-style-type: none"> <li>- передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения.</li> <li>- передачи над собой и партнёру</li> <li>- передачи после варьирования расстояния и траектории</li> <li>- передачи мяча в тройках</li> </ul>	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.
Подвижные игры с верхней передачей мяча. <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Эстафеты у стены»</li> <li>- «Мяч в воздухе»</li> <li>- «Мяч над сеткой»</li> <li>- «Вызов номеров»</li> </ul>	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.
Обучение нижней прямой подаче: <ul style="list-style-type: none"> <li>-имитация</li> </ul>	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч

<ul style="list-style-type: none"> <li>-подачи в парах</li> <li>-подачи через сетку</li> <li>-подачи по зонам</li> <li>-подачи на точность</li> <li>- последовательно в зоны 1,6,5,4,2</li> <li>- на партнёра, располагающегося в различных точках площадки</li> <li>- между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга</li> </ul>	<p>снизу. Выполнять большое количество подач подряд.</p>
<p>Обучение приёму мяча снизу двумя руками</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация приёма мяча в и.п.</li> <li>- в парах</li> <li>- в стойке волейболиста Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре.</li> <li>-подбивание мяча с продвижением</li> <li>- приём мяча наброшенного партнёром</li> <li>- в парах</li> <li>- приём мяча после отскока от пола</li> <li>- приём мяча после набрасывания через сетку.</li> </ul>	<p>Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.</p>

<b>9 класс 34 часа</b>	
<p>Верхняя прямая подача:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация подачи мяч</li> <li>- подачи в стену</li> <li>- подачи в парах</li> <li>- подачи через сетку</li> <li>- подачу в правую и левую половину площадки</li> <li>- подачи на точность</li> <li>- соревнования на большое количество подач в заданный участок</li> </ul>	<p>Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность.</p>
<p>Передача мяча через сетку в прыжке:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку с места и небольшого разбега</li> <li>- верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания над собой</li> <li>- верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания вперёд-вверх и небольшого разбега</li> </ul>	<p>Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Научится правильному отталкиванию и удару по мячу.</p>
<p>Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация передачи мяча</li> <li>- в парах</li> </ul>	<p>Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- в тройках</li> <li>- в четвёрках</li> <li>- передачи через сетку назад</li> <li>- передачи на точность в мишени, расположенные на стене</li> <li>- передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2</li> <li>- передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4</li> </ul>	
<p>Приём мяча, отражённого сеткой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания</li> <li>- приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком</li> <li>- приём мячей после удара в сетку другим игроком</li> </ul>	<p>Знать особенности мяча отскочившего от сетки. Принимать мяч отражённый сеткой. Уметь своевременно выходить к мячу.</p>
<p>Прямой нападающий удар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.</li> <li>- имитация нападающего удара в прыжке с места</li> <li>- имитация нападающего удара в прыжке с разбега</li> <li>- в парах</li> <li>- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега</li> <li>- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах</li> <li>- нападающий удар через сетку</li> <li>- нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча</li> <li>- нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча</li> <li>- нападающий удар после встречной передачи</li> <li>- нападающий удар со второй передачи</li> </ul>	<p>Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. Выполнять нападающий удар с места и в прыжке через сетку. Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон. Научиться правильному разбег и выходу к мячу.</p>
<p>Одиночное блокирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация блокирования</li> <li>- передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой</li> <li>- в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой</li> <li>- в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону.</li> </ul>	<p>Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока.</p>

<ul style="list-style-type: none"><li>- блокирование после набрасывания над сеткой</li><li>- то же но набрасывание правее, левее блокирующего</li><li>- блокирование нападающего удара выполненного из разных зон</li></ul>	
---	--

## **Предполагаемые результаты освоения курса «Волейбол».**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ.**

*Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний.* Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

*Второй уровень: развитие социально значимых отношений.* Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

*Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий*

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

*Иметь представление об истории развития волейбола в России;*

О правилах личной гигиены, профилактики травматизма

Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

Играть в волейбол по упрощенным правилам.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

*Учащиеся научатся:*

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

*Учащиеся получают возможность научиться:*

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке

Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

### **Список литературы:**

#### **Для педагога:**

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2015.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2013.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – СИПКРО г. Самара 2012
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 2015.
5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2009.
6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2016.
7. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2017.
8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь»2011.
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
10. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2020.
11. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
12. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011

#### **Для детей:**

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2013.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт».
3. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007

**Для реализации данной программы в школе имеется и может и может быть использовано:**

1. Спортивный зал площадью 162 м<sup>2</sup> .
2. 2 волейбольные сетки (1 с металлическими тросами)
3. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
4. Волейбольные мячи 3 штук.
6. Набивные мячи 2 штук.

Учебники по физической культуре. Учебники по волейболу.

Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.

Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности.

Нормативные документы по основному и дополнительному образованию.

Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.