

Приложение  
к основной образовательной программе  
основного и среднего общего образования  
(приказ №70-од от 31.08.2023)

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Артемовского городского округа «Средняя общеобразовательная школа №56  
с углубленным изучением отдельных предметов» (МАОУ СОШ №56)  
ИНН 6602003095 КПП 667701001  
ул. Свободы, 82, г. Артемовский Свердловской области, 623782  
тел. (34363) 57-156, 57-119; e-mail: [myschool56@mail.ru](mailto:myschool56@mail.ru)

**Рабочая программа  
к курсу внеурочной деятельности  
«Волейбол»  
9, 11 классы**

г. Артемовский  
2023

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115;
- письма Минобрнауки РФ от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятий и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных образовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- приказа Министерства просвещения РФ от 11 декабря 2020 г. № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»;
- письма Минпросвещения России от 07.05.2020 №ВБ - 976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;
- санитарных правил СП 1.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года №2 (далее СП 1.2.3685-21).

### **Назначение**

**программы.**

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. Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Программа имеет физкультурно - спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы. 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.

#### **Актуальность и перспективность 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.

#### **Возрастная группа учащихся.**

Программа рассчитана на учащихся 5 - 9 классов (11-15 лет). Заниматься в секции может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр, допущенный врачом к занятиям.

### **Объем часов.**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 9-11 классов. Рассчитана на 70 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения 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. Периодичность - один раз в неделю по 1 учебному часу (40 мин).

### **Цель**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

### **Основные задачи:**

#### **1. Оздоровительная задача.**

Укрепление здоровья. Совершенствование физического развития.

#### **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.

#### **Воспитательные задачи.**

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом. Воспитание моральных и волевых качеств.

**Формы** и **методы** **работы.**  
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.

### **Принципы**

**программы.**

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 создаст благоприятные условия для развития личностных способностей.

принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

### **1. Специфика предмета:**

**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.

#### **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.).

### 1. Тематическое планирование 5-9 класс.

№	тема	Кол-во часов
1	Перемещения	4
2	Верхняя передача	8
3	Нижняя передача	8
4	Нижняя прямая подача с середины площадки	4
5	Прием мяча	6
6	Подвижные игры и эстафеты	4
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Итого 34 часов.	

**Основное содержание курса.**  
**Примерное распределение учебного материала во внеурочной деятельности для учащихся 5-9х классов.**

№	Учебный материал	5-9 класс
<b>Перемещения</b>		
1.	Стойка игрока (исходные положения)	Разучить
1.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Р
1.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+
<b>Передачи мяча</b>		
1.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	Р
1.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	Р
1.	Передача мяча снизу двумя руками в парах	Р
<b>Подачи мяча</b>		
1.	Нижняя прямая	Р
<b>Прием мяча</b>		
1.	Прием мяча снизу двумя руками	Р
1.	Прием мяча сверху двумя руками	Р
<b>Тактические игры</b>		



1.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Р
1.	Двухсторонняя учебная игра	+
<b>Подвижные игры и эстафеты</b>		
1.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+
1.	Игры развивающие физические способности	+
<b>Физическая подготовка</b>		
1.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+

**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 вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

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 вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии - приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

### **ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:**

---

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№	Виды испытаний	мальчики	девочки
п/ п			
1	Бег 30 м	с 6,1 -5,5	6,3-5,7
2	Челночный бег 3x10 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 вперед 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 над собой верхней передачей (кол- во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над 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

#### Календарно - тематическое планирование.

№ занятия	Содержание занятий	Характеристика основных видов деятельности ученика	Часы
№1	История развития волейбола в России. Техника безопасности на занятиях по волейболу; Общефизическая и специальная подготовка; Обучение стойке игрока, Техника перемещений:	Овладение стойкой волейболиста и различными	1

	<p>приставными шагами, двойным шагом, скрестным шагом; Техника передачи мяча сверху: имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения; Техника нижней прямой подачи: имитация, подачи в парах. Эстафеты с элементами волейбола.</p>	<p>способами перемещения.</p> <p>Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче. Научится подавать нижнюю подачу.</p>		
№ 2	<p>Общие основы волейбола. Общефизическая и специальная подготовка; Обучение стойке игрока. Техника перемещений: прыжками вперед-назад двойным шагом, спиной вперед; Техника передачи мяча сверху: передача мяча после подбрасывания, передачи мяча в парах после набрасывания партнёром; Техника нижней прямой подачи: подачи в парах, в стенку. Подвижным играм с элементами волейбола «Эстафеты у стены»</p>	<p>Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.</p> <p>Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче. Научится подавать нижнюю подачу.</p>	1	
№ 3	<p>Общие основы волейбола. Общефизическая и специальная</p>	<p>Овладение стойкой</p>		

	<p>подготовка; Обучение стойке игрока. Техника перемещений: скачками вперёд, по сигналу; Техника передачи мяча сверху и приёму мяча снизу двумя руками: имитация передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения; передача и прием мяча после подбрасывания, передачи мяча в парах после набрасывания партнёром; Техника нижней прямой подачи: имитация, подачи в парах, в стену. Подвижным играм с элементами волейбола «Эстафеты у стены»</p>	<p>волейболиста и различными способами перемещения.</p> <p>Принимать мяч сверху и снизу двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче. Уметь правильно передавать мяч. Сочетать правильную работу рук и ног.</p>	1	
№ 4	<p>Сведения о строении и функциях организма человека. Общефизическая и специальная подготовка. Стойки игрока. Техника перемещений волейболиста. Техника передачи мяча сверху и приёму мяча снизу двумя руками: имитация передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу над собой и вперед; Техника нижней прямой подачи: через сетку (6м). Правила игры в волейбол (пионербол); Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.</p>	<p>Развитие ловкости, внимательность.</p> <p>Умение играть в команде.</p> <p>Взаимовыручка и взаимодействие игроков. Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног.</p>	1	

№ 5	<p>Сведения о строении и функциях организма человека. Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. Перемещения спиной вперёд, скачками вперёд. Встречные линейные эстафеты с передачей и приемом мяча. Техника нижней прямой подачи: через сетку.. Правила игры в волейбол (пионербол); Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.</p>	<p>Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков. Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног.</p>	1
№ 6	<p>Сведения о строении и функциях организма человека. Общефизическая и специальная подготовка; Перемещения в стойке, по сигналу. Передачи мяча в парах, прием снизу над собой и в парах. Техника нижней прямой подачи: через сетку с 5 – 6м. Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.</p>	<p>Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении. Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.</p>	1

№ 7	<p>Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока, перемещения приставными шагами, двойным шагом; Передачи над собой и партнёру.</p> <p>Техника нижней прямой подачи: через сетку с 5 – 6м. Обучение верхней прямой подачи: имитация подачи, подачи в стену. Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.</p>	<p>Научится подавать нижнюю и верхнюю подачу. Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений</p>	1	
№ 8	<p>Общефизическая и специальная подготовка. Передвижения в стойке. Передачи над собой и партнёру.</p> <p>Обучение верхней прямой подачи: имитация подачи, подачи в стену. Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.</p>	<p>Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.</p>	1	
№ 9	<p>Общефизическая и специальная подготовка; Перемещения приставными шагами, скрестным шагом. Передача и прием мяча над собой на месте, в движении, после перемещения; Верхняя прямая подача: через сетку с 3 – 5м. Подвижным играм с элементами волейбола.</p>	<p>Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь подавать подачу.</p>	1	



№ 10	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. Перемещения приставными шагами, двойным шагом; передача и прием мяча над собой на месте, в движении, в парах. Верхняя прямая подача: через сетку с 3 – 5м. Подвижным играм с элементами волейбола.	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.	1	
№ 11	Общефизическая и специальная подготовка. Стойки игрока. Перемещения приставными шагами, двойным шагом; передача и прием мяча в парах через сетку. Верхняя прямая подача: через сетку с 3 – 5м. Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.	1	
№ 12	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. Перемещениям приставными шагами, двойным шагом; Передача и прием мяча в парах; Тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.	1	
№ 13	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока.	Уметь принимать мяч		

	<p>Перемещениям приставными шагами, двойным шагом; Передача и прием мяча в парах; Поддача, прием с поддачи. Правила игры в волейбол (пионербол); Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.</p>	<p>снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.</p>	1	
№ 14	<p>Общефизическая и специальная подготовка. Стойки игрока. Перемещениям приставными шагами, двойным шагом; Передача и прием мяча в парах; Техника защиты: Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов; перемещений и остановок. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.</p>	<p>Уметь своевременно выходить к мячу. Передавать и перебивать мяч через сетку.</p>	1	
№ 15	<p>Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. Перемещениям приставными шагами, двойным шагом; Передача и прием мяча в парах через сетку. Поддачи через сетку. Подвижным играм с элементами волейбола.</p>	<p>Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.</p>	1	
№ 16	<p>Общефизическая и специальная подготовка; В стойке волейболиста принимать мяч снизу двумя руками.</p>	<p>Развитие ловкости, внимательность.</p>		

	Правильно работать ногами. Работать в паре, подбивание мяча с продвижением. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.	1	
№ 17	Общefизическая и специальная подготовка. В стойке волейболиста принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре, подбивание мяча с продвижением. Подвижным играм с элементами волейбола.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.	1	
№ 18	Общefизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. Техника перемещений приставными шагами, двойным шагом; Передачи после варьирования расстояния и траектории; Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь своевременно выходить к мячу. Передавать и перебивать мяч через сетку.	1	
№ 19	Общefизическая и специальная подготовка; В стойке волейболиста принимать мяч снизу двумя руками. Передачи мяча сверху через сетку; Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу.	1	

		Выполнять  большое количество подач подряд.		
№ 20	Общefизическая и специальная подготовка; Стойки игрока; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Передачи мяча сверху через сетку; Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.	1	
№ 21	Общefизическая и специальная подготовка. Стойки игрока; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Передачи мяча сверху через сетку; Подвижным играм с элементами волейбола.	Уметь своевременно выходить к мячу. Передавать и перебивать мяч через сетку.	1	
№ 22	Общefизическая и специальная подготовка; Стойки игрока; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Передачи мяча сверху через сетку; Правила игры в волейбол (пионербол);	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу.	1	

		Выполнять  большое количество подач подряд.		
№ 23	Общefизическая и специальная подготовка. Стойки игрока; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Передачи мяча сверху через сетку; Подвижным играм с элементами волейбола.	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять  большое количество подач подряд.	1	
№ 24	Общefизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча в парах. Подвижным играм с элементами волейбола.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.	1	
№ 25	Общefизическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача в парах. Учебно-	Уметь своевременно выходить к мячу. Передавать и		

	тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	перебивать мяч через сетку.	1	
№ 26	Общефизическая и специальная подготовка. В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча в парах. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.	1	
№ 27	Общефизическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча в парах. Поддачи, прием с поддачи. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять  большое количество подач подряд.	1	
№ 28	Общефизическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча через сетку. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после	1	

		перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.		
№ 29	Общефизическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача: через сетку. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.	1	
№ 30	Общефизическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча в парах в движении. Верхняя прямая подача: подачи в стену. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь своевременно выходить к мячу. Передавать и перебивать мяч через сетку.	1	
№ 31	Физическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Тактика нападения и защиты. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре	1	

		и через сетку.		
№ 32	Техника нападения: Перемещения и стойки; Действия с мячом. Передачи мяча; Техника защиты: Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов; перемещений и остановок. Учебно-тренировочные игры.	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.	1	
№ 33	Физическая и специальная подготовка; Сдача контрольных нормативов по общефизической подготовки. Учебно-тренировочные игры.	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.	1	



№ 34	Физическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча в парах. Верхняя прямая подача: подачи в стену, через сетку. Подвижным играм с элементами волейбола.	Уметь своевременно выходить к мячу. Передавать и перебивать мяч через сетку.	1	
------	---	--	---	--

### **Предполагаемые результаты освоения курса «Юные спортсмены».**

#### **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 приходиться к общему решению, работая в паре.

#### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ пособие для учителя:**

Список литературы: Для педагога:

- 1 Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
- 2 Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
- 3 Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский «Волейбол в школе Москва. «Просвещение» 1989.

#### **Материально техническое оборудование для программы:**

- 1 Спортивный зал
- 2 Уличная волейбольная площадка.
- 3 волейбольные сетки
- 4 Стойки Волейбольные для волейбольных сеток.
- 5 мячи 10 штук.
- 6 Набивные мячи 6 штук.
- 7 Баскетбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование.
- 8 Скакалки.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597482

Владелец Новокрещенова Татьяна Николаевна

Действителен с 22.02.2023 по 22.02.2024