**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 4 п. Переволоцкий»**

 **Переволоцкого района Оренбургской области**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОна педагогическом совете Протокол №\_1\_ от «28» августа 2023 г. | СОГЛАСОВАНОзам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_Л.Г. Сладкова«29» августа 2023 г. | СОГЛАСОВАНОзам. директора по ВР\_\_\_\_\_\_\_Н.Ф. Лобынцева«29 » августа 2023 г. |  УТВЕРЖДАЮдиректор школы\_\_\_\_\_\_\_А.М. КуренковПриказ № \_\_\_\_\_\_\_\_от «29» августа 2023 г. |

**Рабочая программа**

 **курса внеурочной деятельности**

**по волейболу**

**3-4 класс**

Автор-составитель: Колесникова Татьяна Михайловна

учитель высшей категории

МБОУ «СОШ № 4 п. Переволоцкий»

Переволоцкого района

2023-2024 учебный год

**Оглавление**

1) планируемые результаты внеурочной деятельности стр. 3

2) содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности стр. 11

3) тематическое планирование стр. 13

4) учебно-методическое обеспечение стр. 16

**Рабочая программа внеурочной деятельности по волейболу предназначена для обучающихся 3-4 класса и разработана на основании следующих документов:**

* Федеральный закон «Об образовании в Российской федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 февраля 2011 г. № 19644), с изменениями, внесенными приказами Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1644 (регистрационный № 35915); от 31.12.2015 г. № 1577 (регистрационный номер № 40937);
* ООП ООО МБОУ «СОШ № 4 п. Переволоцкий»
* Положение о рабочей программе МБОУ «СОШ № 4 п. Переволоцкий».

**1. Планируемые результаты внеурочной деятельности**

Данная программа внеурочной деятельности по волейболу составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» и на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования.

Основная идеяпрограммы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены современные культурологический, системно – деятельностный и личностно-ориентированный подходы, здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные и игровые технологии.

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для обучающихся 3-4 классов общеобразовательной  школы и направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления. Программа рассчитана  на 136  учебных часов из расчета 2 часа в неделю в каждом классе.

Изучение курса внеурочной деятельности по волейболу способствует достижению обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 4 п. Переволоцкий».

* 1. **Личностные результаты освоения программы:**

**Универсальные компетенции**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**-** непрерывное духовно-нравственное развитие, реализация творческого потенциала в социально ориентированной, общественно-полезной деятельности на основе традиционных нравственных установок и моральных норм, непрерывного образования, самовоспитания;

- воспитание уважительного отношение к труду, интерес к профессиям, желание овладеть какой-либо профессиональной деятельностью;

- формирование поведенческих навыков трудовой деятельности, ответственность, дисциплинированность, самостоятельность в труде.

* 1. **Метапредметные результаты освоения программы:**

 **Межпредметные понятия**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- оценивать красоту телосложения, осанки и обосновывать эстетические признаки в движениях;

- выполнять технически правильно двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой различной деятельности.

* 1. **Предметные результаты освоения программы:**

**Предметные результаты**

- представлять задания и игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

**-**оказывать помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, помогать устранять ошибки;

**-** организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, помогать осуществлять их объективное судейство;

**-** организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

**-** взаимодействовать со сверстниками согласно правилам проведения;

**-** выполнять двигательные действий, анализировать, находить и исправлять ошибки, выделять отличительные признаки и элементы;

**-** выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

**-** применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Обучающиеся научатся:**

- рассматривать и выделять исторические этапы развития физкультуры и спорта, характеризовать основ­ные направления и формы её организации в современном обще­стве;

- характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физиче­ским развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- выполнять упражнения по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- выполнять основные технические действия и приёмы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивиду­ального развития основных физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физиче­ских качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

- определять признаки положительного влияния занятий фи­зической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем орга­низма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него выполнение самостоятельных фи­зических упражнений разной функциональной направленности;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической куль­туры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

 **В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся *смогут узнать:***

* значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
* правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
* названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
* наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
* упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
* контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
* основное содержание правил соревнований по волейболу;
* жесты волейбольного судьи;
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
* выполнять технические приёмы и тактические действия;
* контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
* играть в волейбол с соблюдением основных правил;
* демонстрировать жесты волейбольного судьи;
* проводить судейство по волейболу.

*Стойка* волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

 *Техника выполнения:* ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

 *Применение*: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

 *Перемещения* – это действия игрока при выборе места на площадке.

 В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

**Обучение**

 1. В стойке волейболиста:

* выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
* приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
* двойной шаг вперёд-назад.

*Методическое указание:*руки перед грудью согнуты в локтях и
готовы выполнять действия с мячом.

 2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

 3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

 4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

 4. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

 5.Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

**Передача мяча сверху двумя руками**

*Техника выполнения:* в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 1,2). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются (рис. 3,4).

 

*Рис. 1 Рис. 3*



*Рис. 2 Рис.4*

 *Применение*: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

**Обучение**

 1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

 2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

 3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

 4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

 5. В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

 6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

 *Методическое указание:* после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.

 7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

 8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.

 9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

 10. В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

*Методическое указание:* упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

 11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

 12. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

 13. В парах: передачи мяча через сетку.

 14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

 15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

 *Ошибки:* большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

**Приём мяча снизу двумя руками**

 *Техника выполнения:* в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

 *Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча:* приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди (рис. 5).

 1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).

2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.

3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.

4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

*Подводящие упражнения:*

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.

2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.

3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).

4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.

5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.

6. Имитация подбрасывания и подача в целом.

7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.

8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.

9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.

10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

**2.** **Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание разделов** | **Форма** | **Виды деятельности** |
|
| 1 | Стойка. Перемещения в стойке |  Обзорная беседа.  | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Инструктаж по ТБ. Краткий исторический очерк развития волейбола.Разучивание стойки игрока (исходные положения). Индивидуальная беседа, коллективная рефлексия. |
| 2 | Способы перемещения | Анализ конкретных ситуаций и решение тактических задач. | Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка». |
| 3 | Передача мяча сверху двумя руками | Социальная проба. Работа в малых группах. | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя передача мяча над собой.Подвижные игры и эстафеты. |
| 4 | Прием мяча снизу двумя руками | Работа в группах и индивидуально. | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.Нижняя передача над собой. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие |
| 5 | Нижняя прямая подача с середины площадки | Групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные; | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола. |
| 6 | Приём и подача мяча | Обзорная лекция. Работа в малых группах. | Подача и приём мяча в парах. Игры и эстафеты с элементами волейбола. Способы закаливания. |
| 7 | Общая и специальная физическая подготовка | Наблюдения за физическим разви­тием и физической подготовленностью (антропометрические показатели) |  Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты. |
| 8 | Игровые занятия | Занятия оздоровительной направленности | Подвижные игры и эстафеты. |

**3. Тематическое планирование 4 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел, тема** | **Количество часов** | **Дата** |
| **план** | **факт** |
| 1 | Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.Краткий исторический очерк развития волейбола.**Разучивание стойки игрока** (исходные положения) | 1 | 04.09 |  |
| 2 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.**Стойка игрока** (исходные положения). Игра «Перестрелка». | 1 | 11.09 |  |
| 3 | Разучивание **перемещения в стойке** приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка». | 1 | 18.09 |  |
| 4 | **Перемещение в стойке** приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. | 1 | 25.09 |  |
| 5 | **Перемещение в стойке** приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.Подвижные игры и эстафеты. | 1 | 02.10 |  |
| 6 | **Перемещение в стойке** приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. | 1 | 09.10 |  |
| 7 | Правила игры. **Игровое занятие.** | 1 | 16.10 |  |
| 8 | Разучивание сочетания **способов перемещений** (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)Игры «Перестрелка», «Пионербол». | 1 | 23.10 |  |
| 9 | Сочетание **способов перемещений** (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).Игры «Перестрелка», «Пионербол». | 1 | 13.11 |  |
| 10 | Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными **способами перемещений.** | 1 | 20.11 |  |
| 11 | Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание **верхней передачи мяча над собой**. Игры «Перестрелка», «Пионербол». | 1 | 27.11 |  |
| 12 | Общая и специальная физическая подготовка. **Верхняя передача мяча над собой.** | 1 | 04.12 |  |
| 13 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. **Верхняя передача мяча над собой**. Подвижные игры и эстафеты. | 1 | 11.12 |  |
| 14 | Общая физическая подготовка. **Игровое занятие.** | 1 | 18.12 |  |
| 15 | Разучивание **верхней передачи мяча у стены.** Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты. | 1 | 25.12 | **.** |
| 16 | **Верхняя передача мяча в парах**. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты. | 1 | 15.01 |  |
| 17 | Общая и специальная физическая подготовка. **Верхняя передача мяча** у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры. | 1 | 22.01 |  |
| 18 | Правило игры.**Игровое занятие.** | 1 | 29.01 |  |
| 19 | Игровые упражнения. Разучивание **нижней прямой подачи с середины площадки**. | 1 | 05.02 |  |
| 20 | Общая физическая подготовка**Нижняя прямая подача с середины площадки.** | 1 | 12.02 |  |
| 21 | Общая физическая подготовка.**Нижняя прямая подача с середины площадки.** | 1 | 19.02 |  |
| 22 | Общая физическая подготовка.**Нижняя прямая подача с середины площадки.** | 1 | 26.02 |  |
| 23 | Правила игры. **Игровое занятие**. | 1 | 04.03 |  |
| 24 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.**Нижняя передача над собой**. | 1 | 11.03 |  |
| 25 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.**Нижняя передача над собой.**  | 1 | 18.03 |  |
| 26 | Игровые упражнения. **Нижняя передача над собой.** | 1 | 01.04 |  |
| 27 | Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. **Игровое занятие** | 1 | 08.04 |  |
| 28 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.**Нижняя передача мяча у стены, в парах.** | 1 | 15.04 |  |
| 29 | **Нижняя передача мяча у стены, в парах.** Подвижные игры. | 1 | 22.04 |  |
| 30 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.**Нижняя передача мяча у стены, в парах**. Эстафеты с элементами волейбола. | 1 | 27.04 |  |
| 31 | Общая и специальная физическая подготовка. **Игровое занятие.** | 1 | 06.05 |  |
| 32 | **Приём мяча с подачи у стены.** Игры и эстафеты с элементами волейбола. | 1 | 13.05 |  |
| 33 | **Подача и приём мяча в парах**. Игры и эстафеты с элементами волейбола. | 1 | 20.05 |  |
| 34 | **Подача и приём мяча** через сетку в парах с середины площадки. Промежуточная аттестация. Игры и эстафеты с элементами волейбола. | 1 | 25.05 |  |
|  | **Итого:**  | **34 часа** |  |  |

**3. Тематическое планирование 3 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел, тема** | **Количество часов** | **Дата** |
| **план** | **факт** |
| 1 | Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.Краткий исторический очерк развития волейбола.**Разучивание стойки игрока** (исходные положения) | 1 | 06.09 |  |
| 2 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.**Стойка игрока** (исходные положения). Игра «Перестрелка». | 1 | 13.09 |  |
| 3 | Разучивание **перемещения в стойке** приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка». | 1 | 20.09 |  |
| 4 | **Перемещение в стойке** приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. | 1 | 27.09 |  |
| 5 | **Перемещение в стойке** приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.Подвижные игры и эстафеты. | 1 | 04.10 |  |
| 6 | **Перемещение в стойке** приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. | 1 | 11.10 |  |
| 7 | Правила игры. **Игровое занятие.** | 1 | 18.10 |  |
| 8 | Разучивание сочетания **способов перемещений** (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)Игры «Перестрелка», «Пионербол». | 1 | 25.10 |  |
| 9 | Сочетание **способов перемещений** (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).Игры «Перестрелка», «Пионербол». | 1 | 08.11 |  |
| 10 | Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными **способами перемещений.** | 1 | 15.11 |  |
| 11 | Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание **верхней передачи мяча над собой**. Игры «Перестрелка», «Пионербол». | 1 | 22.11 |  |
| 12 | Общая и специальная физическая подготовка. **Верхняя передача мяча над собой.** | 1 | 29.11 |  |
| 13 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. **Верхняя передача мяча над собой**. Подвижные игры и эстафеты. | 1 | 06.12 |  |
| 14 | Общая физическая подготовка. **Игровое занятие.** | 1 | 13.12 |  |
| 15 | Разучивание **верхней передачи мяча у стены.** Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты. | 1 | 20.12 | **.** |
| 16 | **Верхняя передача мяча в парах**. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты. | 1 | 27.12 |  |
| 17 | Общая и специальная физическая подготовка. **Верхняя передача мяча** у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры. | 1 | 10.01 |  |
| 18 | Правило игры.**Игровое занятие.** | 1 | 17.01 |  |
| 19 | Игровые упражнения. Разучивание **нижней прямой подачи с середины площадки**. | 1 | 24.01 |  |
| 20 | Общая физическая подготовка**Нижняя прямая подача с середины площадки.** | 1 | 31.01 |  |
| 21 | Общая физическая подготовка.**Нижняя прямая подача с середины площадки.** | 1 | 07.02 |  |
| 22 | Общая физическая подготовка.**Нижняя прямая подача с середины площадки.** | 1 | 14.02 |  |
| 23 | Правила игры. **Игровое занятие**. | 1 | 21.02 |  |
| 24 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.**Нижняя передача над собой**. | 1 | 28.02 |  |
| 25 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.**Нижняя передача над собой.**  | 1 | 06.03 |  |
| 26 | Игровые упражнения. **Нижняя передача над собой.** | 1 | 13.03 |  |
| 27 | Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. **Игровое занятие** | 1 | 20.03 |  |
| 28 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.**Нижняя передача мяча у стены, в парах.** | 1 | 03.04 |  |
| 29 | **Нижняя передача мяча у стены, в парах.** Подвижные игры. | 1 | 10.04 |  |
| 30 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.**Нижняя передача мяча у стены, в парах**. Эстафеты с элементами волейбола. | 1 | 17.04 |  |
| 31 | Общая и специальная физическая подготовка. **Игровое занятие.** | 1 | 24.04 |  |
| 32 | **Приём мяча с подачи у стены.** Игры и эстафеты с элементами волейбола. | 1 | 08.05 |  |
| 33 | **Подача и приём мяча в парах**. Игры и эстафеты с элементами волейбола. | 1 | 15.05 |  |
| 34 | **Подача и приём мяча** через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола. | 1 | 22.05 |  |
|  | **Итого:**  | **34 часа** |  |  |

 **4. Учебно-методическое обеспечение**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.