**«Новоильинская основная общеобразовательная школа» - филиал Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Курортская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрена и одобрена на Утверждено и введено в действие

заседании педагогического Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

совета школы

-------------- 2023г. Директор:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Калинина Н.П.

Рабочая программа

Внеурочная деятельность

«Спортивные игры» («Волейбол»)

(спортивно-оздоровительное направление)

6-9 класс

с. «Новое Ильинское», 2023 г.

**Пояснительная записка**

1. **Нормативно - правовая базовая документация.** 1. Учебное пособие «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, B.C. Кузнецов, М.В. Маслов/,- М.: Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.  
   2. Программа спортивной секции «Юные спортсмены», учитель - Логинова Д.Ф.
2. **Назначение программы.**Рабочая программа внеурочной деятельности по волейболу для учащихся 5- 9 классов разработана на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, B.C. Кузнецов, М.В. Маслов/,- М.: Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.  
   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.

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 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.

1. **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.
2. **Объем часов.**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5 классов. Рассчитана на 68 учебных часов 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. Периодичность - один раз в неделю -1 учебный час (40).

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

1. **Основные задачи:**
2. **Оздоровительная задача.**

Укрепление здоровья .Совершенствование физического развития.

1. **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.

1. **Воспитательные задачи.**

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

1. **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.
2. **Принципы программы.**Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:
3. принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.
4. принцип сознательности и активности, основанный на формирование у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
5. принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создаст благоприятные условия для развития личностных способностей.
6. 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.

1. **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 классов.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | тема | Кол-во часов |
| 1 | Перемещения | 6 |
| 2 | Верхняя передача | 12 |
| 3 | Нижняя передача | 12 |
| 4 | Нижняя прямая подача с середины площадки | 6 |
| 5 | Прием мяча | 9 |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты | 6 |
| 7 | Физическая подготовка в процессе занятия. |  |
|  | Итого 51 час |  |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Учебный материал** | **5 класс** | **6 класс** | **7 – 9 класс** |
| **Перемещения** | | |  |  |
|  | Стойка игрока (исходные положения) | Р | Р | С |
|  | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | Р | Р | С |
|  | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | + | + | + |
| **Передачи мяча** | | |  |  |
|  | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) | Р | З | 3 С |
|  | Передача мяча снизу двумя руками над собой | Р | З |  |
|  | Передача мяча снизу двумя руками в парах | Р | З |  |
|  | Передача мяча снизу двумя руками над собой |  |  | с |
|  | Передача мяча снизу двумя руками в парах |  |  | 3 С |
| **Атакующие удары (нападающий удар)** | | | |  |
|  | Прямой нападающий удар (по ходу) |  | Р | 3 С |
| **Подачи мяча** | | |  |  |
|  | Нижняя прямая | Р | З |  |
|  | Верхняя прямая |  | Р | 3 С |
| **Прием мяча** | | |  |  |
|  | Прием мяча снизу двумя руками | Р |  | с |
|  | Прием мяча сверху двумя руками | Р |  | с |
| **Блокирование атакующих ударов** | | | |  |
|  | Одиночное блокирование |  | Р | 3 С |
|  | Групповое блокирование (вдвоем, втроем) |  |  | Р З |
|  | Страховка при блокировании |  | Р | 3 С |
| **Тактические игры** | | |  |  |
|  | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите | Р | Р | 3 С |
|  | Групповые тактические действия в нападении, защите |  |  | Р З |
|  | Командные тактические действия в нападении, защите |  |  |  |
|  | Двухсторонняя учебная игра | + | + | + |
| **Подвижные игры и эстафеты** | | |  |  |
|  | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | + | + | + |
|  | Игры развивающие физические способности | + | + | + |
| **Физическая подготовка** | | |  |  |
|  | 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 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 (9x9 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | 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 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 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 |

1. **Календарно - тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Содержание занятий** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** | **Часы** | **Дата** |
| **№1** | История развития волейбола в России. Техника безопасности на занятиях по волейболу; Общефизическая и специальная подготовка; Обучение стойке игрока, Техника перемещений: 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. | Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.  Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче. Научится подавать нижнюю подачу. | 1,5 |  |
| **№2** | 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» | Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.  Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче. Научится подавать нижнюю подачу. | 1,5 |  |
| **№3** | Общие основы волейбола. Общефизическая и специальная 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» | Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.  Принимать мяч сверху и снизу двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче. Уметь правильно передавать мяч. Сочетать правильную работу рук и ног. | 1,5 |  |
| **№4** | 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. | Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. | 1,5 |  |
| **№5** | 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. | Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков. Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. | 1,5 |  |
| **№6** | 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. | 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. | 1,5 |  |
| **№7** | Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока, перемещения приставными шагами, двойным шагом; Передачи над собой и партнёру.  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. | Научится подавать нижнюю и верхнюю подачу. Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений | 1,5 |  |
| **№8** | Общефизическая и специальная подготовка. Передвижения в стойке. Передачи над собой и партнёру.  Обучение верхней прямой подачи: имитация подачи, подачи в стену.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. | 1,5 |  |
| **№9** | 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. | Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь подавать подачу. | 1,5 |  |
| **№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. | 1,5 |  |
| **№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. | 1,5 |  |
| **№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. | 1,5 |  |
| **№13** | Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. Перемещениям приставными шагами, двойным шагом; Передача и прием мяча в парах; Подача, прием с подачи.Правила игры в волейбол (пионербол);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. | 1,5 |  |
| **№14** | 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. | Уметь своевременно выходить к мячу. Передавать и перебивать мяч через сетку. | 1,5 |  |
| **№15** | Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. Перемещениям приставными шагами, двойным шагом; Передача и прием мяча в парах через сетку. Подачи через сетку. 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. | 1,5 |  |
| **№16** | Общефизическая и специальная подготовка; В стойке волейболиста принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре, подбиванис мяча с продвижением. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам. | Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков. | 1,5 |  |
| **№17** | Общефизическая и специальная подготовка. В стойке волейболиста принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре, подбиванис 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. | 1,5 |  |
| **№18** | Общефизическая 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. | 1,5 |  |
| **№19** | Общефизическая 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. Выполнять  большое количество подач подряд. | 1,5 |  |
| **№20** | Общефизическая 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. | 1,5 |  |
| **№21** | Общефизическая 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. | 1,5 |  |
| **№22** | Общефизическая 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. Выполнять  большое количество подач подряд. | 1,5 |  |
| **№23** | Общефизическая 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. | 1,5 |  |
| **№24** | Общефизическая 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. | 1,5 |  |
| **№25** | Общефизическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача в парах. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам. | Уметь своевременно выходить к мячу. Передавать и перебивать мяч через сетку. | 1,5 |  |
| **№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. | 1,5 |  |
| **№27** | Общефизическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча в парах. Подачи, прием с подачи. 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. | 1,5 |  |
| **№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 перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку. | 1,5 |  |
| **№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. | 1,5 |  |
| **№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. | 1,5 |  |
| **№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 и через сетку. | 1,5 |  |
| **№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. | 1,5 |  |
| **№33** | Физическая и специальная подготовка: сдача контрольных нормативов по общефизической подготовке. Учебно-тренировочные игры. | Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять  большое количество подач подряд. | 1,5 |  |
| **№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. | 1,5 |  |
|  |  |  | **51 час** |  |

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 получат возможность научиться:* Принимать решения связанные с игровыми действиями; Взаимодействовать друг с другом на площадке Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

1. **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ пособие для учителя:**

**Список литературы: Для педагога:**

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
   1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
   2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. - Омск: СибГАФК, 2002
   3. Голомазов В. А., Ковалев В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
   4. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
   5. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
   6. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
   7. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
   8. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно- метод. пособие - Нижневартовск, 2001
   9. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.

11.Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

12.«Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011.  
13.Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский «Волейбол в школе Москва. «Просвещение» 1989.

1. **Материально техническое оборудование для программы:**
   * 1. Спортивный зал
     2. Уличная волейбольная площадка.
     3. 2 волейбольные сетки
     4. Стойки для волейбольных сеток.
     5. Волейбольные мячи 5 штук.
     6. Набивные мячи 6 штук.
     7. Баскетбольные мячи, шведская стенка, гимнастическое оборудование.
     8. Скакалки.