**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**по спортивно-оздоровительному направлению**

**«Волейбол»**

**для 1 - 4 классов**

**(срок реализации 4 года, возраст обучающихся 7 - 10 лет)**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 1-4 классов разработана  на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных  учреждений» под редакцией В.И.  Ляха, А.А Зданевича (2012г.), допущенной Министерством  образования и науки Российской Федерации.

# - «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011г.)

# Срок реализации:4 года. Количество часов в 1-4 классе – 8 ч.

***Исходные позиции данной образовательной программы:***

- принцип набора - обучающиеся секции «Волейбол»

- время проведения – дополнительные занятия (секция);

- по степени авторского вклада образовательная программа является модифицированной; она создана на основе программы секции «Волейбол», реализующая свою деятельность в общеобразовательных учреждениях.

В настоящую программу внесено ряд изменений, позволяющих адаптировать его под учебно-воспитательный процесс.

**Ведущая педагогическая цель и основные задачи программы**

***Цель программы:***

*-* прививать учащимся знания по физической культуре, развивать двигательные навыки и умения в соответствии с требованиями образовательной программы, формировать у учащихся убеждение в том, что забота человека о своѐм здоровье и физическом развитии является не только его личным делом, но и общественным долгом.

***Основные задачи программы:***

-создавать условия для организованной занятости учащихся;

-поддерживать и развивать одарѐнных детей, увлечѐнных волейболом;

-формировать социальную активность воспитанников через участие в соревнованиях по волейболу, воспитывать ответственность за результаты своего труда.

**Направления и этапы программы. Основные принципы, методы и средства обучения.**

Программа «Волейбол» создана для работы с учащимися общеобразовательных учреждений в области волейбола и участвующими в соревнованиях по одноимѐнному виду спорта. Содержание программы сгруппировано по блокам и разделам:

*1)Валеологический блок.*

*2)Обучающий блок:*

Теоретические сведения. - О.Ф.П.

- С.Ф.П.

- Техническая подготовка

- Тактическая подготовка

- Интегральная подготовка

Процесс занятий можно разделить на поддержание здоровья (беседы о здоровом образе жизни, закаливание), *тренировки* (закрепление и совершенствование полученных знаний, умений и навыков по технике и тактике игры в волейбол (пионербол), развитие физических, моральных и волевых качеств) и соревнования по волейболу (пионерболу).

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Педагог при необходимости рекомендует выполнение технических (тактических) заданий индивидуально или группой, занимающимся даются рекомендации и задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

*Реализация основных принципов обучения и тренировки волейболистов.*

- Обучение и тренировка, как специально организованный процесс, строятся в соответствии *с дидактическими принципами,* т.е. принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

- К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности, принцип прочности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

***Методы обучения и тренировки***

В учебных занятиях применяются все методы в комплексе, хотя иногда в зависимости от задач и конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

- Применяемые *методы:*

* Словесные методы: объяснение, указание, убеждение, замечание, беседа, поощрение и т.д.
* Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.
* Практические методы:метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы.

**Прогнозируемые результаты реализации программы**

*Обучающиеся должны знать( иметь представления):*

- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах закаливающих процедур, профилактики и поддержания достойного внешнего вида;

- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;

- Излагать правила и условия проведения спортивной игры волейбол (пионербол);.

*Уметь:*

- Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий;

- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх **;**

-Моделировать технические действия в игровой деятельности;

- Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения спортивных игр.

- Расширить собственный опыт (участия в соревнованиях по волейболу, пионерболу).

**Содержание программы «Волейбол»**

Учебно-тематический план (8 часов).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п  | Содержание | Кол-во часов |
| 1  | Теория | 1 |
| 2  | Специальная подготовка техническая | 4 |
| 3  | Специальная подготовка тактическая | 2 |
| 4  | ОФП | На каждом занятии |
| 5  | Соревнования | 1 |

Блок *«Валеологический »*

Теория*:*

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

 История возникновения волейбола (пионербола).

 Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол (пионербол).

 Личная гигиена.

 Режим питания спортсмена.

 Вред курения.

 Общий режим дня и его значение дня юного спортсмена.

 Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

 Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья спортсмена. Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение.

 Оказание первой медицинской помощи.

 Психологическая подготовка к игре.

Блок *«Обучающий »*

Тема *«Тактическая подготовка »* (2 часа). В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Практика

 Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

 Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче ). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

 Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

 Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Тема *«Техника игры»* СФП- Специальные физические упражнения (для определѐнного вида спорта)

Практика: (4 часа).

* Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения).
* Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.
* Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками.
* Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).
* Передача двумя руками сверху на месте.
* Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.
* Прием мяча снизу двумя руками над собой.
* Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.
* Технические действия при подаче.
* Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 3-6 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Тема *«Соревнования»*

Практика (1 час)

* Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Тема ОФП – Общая физическая подготовка (на каждом занятии). В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

 Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

 Гимнастические упражнения.

 Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого.

 Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

 Упражнения со скакалками.

 Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

 Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Тема ОРУ– Общеразвивающие упражнения(на каждом занятии)

* В 1 - 2 классе обучение волейболу проводится на подводящей (упрощенной) к ней игре пионербол.
* В 3 - 4 классе обучение проводится по упрощенным правилам мини-волейбол.

 **Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

 Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства.

 Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**Условия необходимые для реализации**

**образовательной программы:**

1. Материально - техническое обеспечение:

1. сетка волейбольная- 1шт.

2. стойки волейбольные- 2шт.

3. гимнастическая стенка- 1 шт.

4. гимнастические скамейки-10шт.

5. скакалки- 25 шт.

6. мячи набивные (масса 1кг)- 13-14шт.

7. мячи волейбольные – 25 шт.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ 1 КЛАСС.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Содержание курса (тема урока) | Кол-во часов | Характеристика универсальных учебных действий учащихся |
| 1 |

|  |
| --- |
| Т.Б. во время занятия спортивными играми. Пояснения к правилам игры в пионербол. ОФП - для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. П/И «Зайцы в огороде»  |

 | 0,5 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Знать** правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. **Описывать** технику выполнения упражнений с мячами. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячами. **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, бросками, передвижениями. **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.

|  |
| --- |
| **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. **Осваивать** технику бега и перемещений различными способами. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений с мячами.**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений с мячами. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячами. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|   |

 |

 |

 |
|  2 |

|  |  |
| --- | --- |
| Строевые упражнения. ОФП- для рук, ног, туловища, для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. СФП- стойки игрока, перемещения.

|  |
| --- |
| Тестирование:1) бег 30м. 2)прыжок в длину места.  |

Общая выносливость. П/И «Прыжки по кочкам» |

 | 0,5 |
| 3 |

|  |
| --- |
| Строевые упражнения. ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование: 1)подтягивания. 2)челночный бег 3\*10м СФП - Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками. - Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать. - Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол. П/И «Передай мяч»  |

 | 0,5 |
| 4 |

|  |  |
| --- | --- |
| *Беседа*: Личная гигиена. ОФП - на все группы мышц. СФП - Стойка игрока, перемещение. - Подбросить мяч вверх, хлопнуть в 1ладоши впереди и позади себя, поймать мяч. - Подбросить мяч вверх, убрать руки за голову, поймать мяч. - Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой. - Бросок мяча друг другу в парах.

|  |
| --- |
| Тестирование: прыжки через скакалку.  |

Подвижные игры: «Пятнашки». |

 | 0,5 |
| 5 |

|  |
| --- |
| ОФП - на все группы мышц. СФП- Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши и поймать его. - Ударить мячом об пол, повернуться вокруг себя и поймать его. - Ударить мячом об пол и поймать его правой (левой) рукой. П/и «Перестрелка».  |

 | 0,5 |
| 6 |

|  |
| --- |
| Строевые упражнения. ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. СФП - Перемещение в стойке. - Удар мяча о стену правой, левой рукой. - Бросок мяча о стену (стоя к стене спиной), поворот на 180 градусов поймать мяч. Подвижные игры: «Точный расчет»  |

 | 0,5 |
| 7 |

|  |
| --- |
| *Беседа*: Режим питания спортсмена. ОФП - на все группы мышц. СФП - Отбивать мячом об пол правой (левой) рукой по 5-6 раз, продвигаясь вперед. - Ударить мячом об пол, хлопнуть впереди и сзади себя, поймать мяч. - Ударить мячом об пол, сделать хлопок под коленом, поймать мяч. П/и «Бросай - поймай»  |

 | 0,5 |
| 8 |

|  |
| --- |
| Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - Сидя на полу (ноги прямые) подбросить мяч вверх, успеть встать и поймать мяч. - Мяч за спиной, подбросить мяч вперѐд-вверх, поймать мяч перед собой. «Пятнашки», «Мяч капитану».  |

 | 0,5 |
| 9 |

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| Строевые упражнения. ОРУ с малыми мячами. СФП - Бросить мяч одной рукой в стену и поймать его одной рукой. - Мяч за спиной, бросок мяча из-за спины о стену, поймать мяч. П/и «Перестрелки», «Вызов номеров».  |

 |

 | 0,5 |
| 10 | *Беседа*: Общий режим дня и его значение дня юного спортсмена. ОФП - на все группы мышц. СФП- Ударить мячом о стену из-за спины, поймать мяч. - Ударить мячом о стену из-за головы, поймать мяч. - Мяч зажат ногами (стопой), подпрыгнуть и подбросить мяч ногами,поймать мяч двумя руками. П/и « Охотники и утки» | 0,5 |
| 11 |

|  |
| --- |
| Строевые упражнения. ОРУ без предметов. СФП - Один ребенок бросает мяч в стену, а другой ловит его. - То же самое, но бросающий с мячом стоит за спиной у ловящего. П/и «Передай мяч»  |

 | 0,5 |
| 12 |

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| Строевые упражнения. ОФП- Для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование: 1)подтягивания. 2)челночный бег 3\*10м П/и «Вышибалы» |

 |

 | 0,5 |
| 13 | Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Тестирование: 1)6-ти минутный бег, 2)прыжок в длину с места 3)прыжки через скакалку П/и « Городки» | 0,5 |
| 14 |

|  |
| --- |
|  *Беседа*: Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение. Строевые упражнения. ОРУ с гимн. палкой. СФП - В группах по 4-6 человек броски мяча друг другу и ловля мяча с перемещением. П/и « Охотники и утки» |

 | 0,5 |
| 15 |

|  |
| --- |
|  Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Тестирование: гибкость СФП - Эстафеты с мячами |

 | 0,5 |
| 16 | Строевые упражнения ОФП - на все группы мышц. СФП - В тройках броски мяча друг другу в перебежках. Упражнения с набивными мячами (масса 1кг.) П/и «Борьба за мяч» | 0,5 |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ 2 КЛАСС.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Содержание курса (тема урока) | Кол-во часов | Характеристика универсальных учебных действий учащихся |
| 1 |

|  |
| --- |
| Т.Б. во время занятия спортивными играми. Пояснения к правилам игры в волейбол. ОФП - для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. СФП - Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (баскетбольный бросок). - Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. П./И «Передай мяч»  |

 | 0,5 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Знать** правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. **Описывать** технику выполнения упражнений с мячами. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячами. **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, бросками, передвижениями. **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.

|  |
| --- |
| **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. **Осваивать** технику бега и перемещений различными способами. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений с мячами.**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений с мячами. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячами. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|   |

 |

 |

 |
|  2 |

|  |
| --- |
| Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - Стойки игрока перемещения. Тестирование:1) бег 30м. 2)прыжок в длину с места. П/И «Зайцы в огороде» «Прыжки по кочкам»  |

 | 0,5 |
| 3 |

|  |  |
| --- | --- |
| Строевые упражнения. ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. СФП - Перебрасывание мяча друг другу через круг. - Перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол. - Передача мяча друг другу во время ходьбы по кругу. Тестирование: 1)челночный бег 3\*10м 2)гибкостьП/И «Прыжки по кочкам»

|  |
| --- |
|  |

 |

 | 0,5 |
| 4 |

|  |  |
| --- | --- |
| *Беседа*: « Что нужно делать для улучшения осанки» ОФП - на все группы мышц. СФП - Стойка игрока, перемещение. - Стоя спиной к стене, бросить мяч между ногами так, чтобы он ударился об пол и о стену, и поймать его после отскока от стены.

|  |
| --- |
| - Бросок мяча о стену (стоя к стене спиной), поворот на 180 градусов поймать мяч. П/и «Пятнашки». |

 |

 |  |
| 5 |

|  |
| --- |
| ОФП.- На все группы мышц. СФП - Стойка игрока, перемещение. В парах броски мяча одной рукой, (двумя руками) через сетку. П/и«Перестрелка», «Мяч капитану».  |

 | 0,5 |
| 6 |

|  |
| --- |
| ОФП - на все группы мышц. СФП - Перебрасывание мяча через веревку или сетку - Перебрасывание мяча через сетку снизу. - Перебрасывание мяча через сетку из-за головы. П/и «Перестрелка».  |

 | 0,5 |
| 7 |

|  |
| --- |
| Строевые упражнения. ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. СФП - Перемещение в стойке. - Удар мяча о стену правой, левой рукой. - Бросок мяча о стену (стоя к стене спиной), поворот на 180 градусов поймать мяч. П/и «Точный расчет»  |

 | 0,5 |
| 8 |

|  |
| --- |
| ОФП - на все группы мышц. СФП - Подбросить мяч вверх перед собой и отбивать его через сетку. - В парах броски мяча друг другу через сетку. - Передача и перебрасывание мяча в тройках с перебежками. П/и: «Мяч по кругу»  |

 | 0,5 |
| 9 |

|  |
| --- |
| Строевые упражнения. ОРУ с малыми мячами. СФП - В парах броски мяча правой левой рукой через сетку на расстоянии от сетки 4-5м и ловля мяча П/и «Перестрелки», «Вызов номеров».  |

 | 0,5 |
| 10 |

|  |
| --- |
| *Беседа*: « Для чего нужно закаливание организма» ОФП - на все группы мышц. СФП - В парах 1-бросок мяча вверх, 2-ловля мяча после перемещения. - Броски и ловля мячей в парах через сетку. Правила игры в пионербол. П/и « Точный расчет»  |

 | 0,5 |
| 11 |

|  |
| --- |
| Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - Удар мяча о стену правой, левой рукой. - Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) П/и «Осаждѐнная крепость»  |

 | 0,5 |
| 12 |

|  |
| --- |
| Строевые упражнения. ОФП - Для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование: 1)подтягивания, 2)прыжки через скакалку Учебная игра «Пионербол».  |

 | 0,5 |
| 13 |

|  |
| --- |
| Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Тестирование:1) челночный бег 3\*10м, 2)гибкость П/и «Подвижная цель»  |

 | 0,5 |
| 14 |

|  |
| --- |
| Строевые упр. ОРУ со скакалкой. Тестирование: 1) 6-ти минутный бег 2) бег на 30м Учебная игра «Пионербол»  |

 | 0,5 |
| 15 |

|  |
| --- |
| Строевые упр. ОРУ со скакалкой. Тестирование: 1) 6-ти минутный бег 2) бег на 30м Учебная игра «Пионербол»  |

 | 0,5 |
| 16 |

|  |
| --- |
| Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Тестирование - прыжок в длину с места. Учебная игра «Пионербол» |

 | 0,5 |  |
| 17 |

|  |
| --- |
| ОФП - на все группы мышц. СФП – В парах перебрасывание друг другу, двух мячей одновременно - В парах бросок мяча через сетку в заданную часть площадки, поймать мяч П/и « Борьба за мяч»  |

 | 0,5 |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ 3 КЛАСС.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Содержание курса (тема урока) | Кол-во часов | Характеристика универсальных учебных действий учащихся |
| 1 |

|  |
| --- |
| Т.Б. во время занятия спортивными играми. Пояснения к правилам игры в волейбол. ОФП - для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. СФП - Имитация верхней передачи с набивными мячами П./И «Передай мяч»  |

 | 0,5 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Знать** правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. **Описывать** технику выполнения упражнений с мячами. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячами. **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, бросками, передвижениями. **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. **Осваивать** технику бега и перемещений различными способами. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений с мячами.**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений с мячами. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячами.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|   |

 |

 |

|  |
| --- |
|  |

 |
|  2 |

|  |
| --- |
| Строевые упражнения. ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование: 1) Прыжки через скакалку СФП - 1. Имитация положения кистей на мяче. 2. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой и поймать его обеими руками на уровне лица. Руки перед ловлей принимают форму мяча. П/И «Снайперы»  |

 | 0,5 |
| 3 |

|  |
| --- |
| ОФП - на все группы мышц. СФП - 1. В парах первый игрок набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и, имитирует передачу, последовательно разгибая ноги и руки. 2. Стоя у стены, учащиеся выполняют одну верхнюю передачу в стену собственного набрасывания, затем ловят мяч. Количество передач постепенно увеличивается. 3.В парах игроки направляют мяч друг другу верхней передачей, создавая удобные условия для передачи и перемещаясь к мячу. П/и «Городки»  |

 | 0,5 |
| 4 |

|  |
| --- |
| *Беседа*: «Береги нервную систему» ОФП - на все группы мышц. СФП- 1. Стойка игрока, перемещение. 2.Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи: а) после одного отскока от пола; б) без отскока; в) после перемещения. 3.Бросок мяча о стену, поворот на 360 градусов, поймать мяч. П/и «Пятнашки с мячом».  |

 |  |
| 5 |

|  |
| --- |
| ОФП.- На все группы мышц. СФП – 1. Стойка игрока, перемещение. 2.В парах броски мяча одной рукой, (двумя руками) через сетку. 3. Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу: а) над собой; б) в стену. П/и«Перестрелка», «Точно водящему».  |

 | 0,5 |
| 6 |

|  |  |
| --- | --- |
| Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. СФП – 1. Стойка игрока, перемещение. 2. Принять стойку волейболиста, руки перед туловищем в готовности для нижней передачи мяча; разгибать и сгибать ноги, имитируя нижнюю передачу. 3. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под него сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч. П/и «Перестрелка»

|  |
| --- |
|  |

 |

 | 0,5 |
| 7 |

|  |
| --- |
| Строевые упражнения. ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. СФП – 1. В парах: с точного броска партнѐра вернуть мяч с нижней передачи. 2. Бросить мяч в стену, подставить под него руки для нижней передачи, направляя его в стену, затем поймать. 3. В парах выполнить верхние передачи мяча, изменяя высоту траектории и длину передачи. Игроки перемещаются под мяч. П/и «Точный расчет»  |

 | 0,5 |
| 8 |

|  |  |
| --- | --- |
| ОФП - на все группы мышц. СФП: - 1. В парах: один подбрасывает мяч вперѐд-вверх, второй подбегает к мячу и выполняет передачу мяча сверху. 2. Тоже, но выполняется передача снизу.

|  |
| --- |
| П/и:«Точно водящему».  |

 |

 | 0,5 |
| 9 |

|  |
| --- |
| *Беседа*: «Как правильно дышать при выполнении физических нагрузок» ОФП - на все группы мышц. СФП – 1. Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания партнѐра, мяч набрасывается слева или справа от игрока. 2. Тоже, но выполняется передача сверху П./и: «Бросай - поймай»  |

 | 0,5 |
| 10 |

|  |
| --- |
| Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП – 1. Нижняя передача от игрока к игроку. 2. Нижняя передача над собой с перемещением 3. Верхняя передача от игрока к игроку. 4. Верхняя передача над собой с перемещением П/и« Перестрелки».  |

 | 0,5 |
| 11 |

|  |
| --- |
| *Беседа:* «Значение утренней гимнастики для организма человека» ОФП - на все группы мышц. СФП -1. В парах первый игрок - бросок мяча вперѐд вверх, второй игрок выполняет передачу мяча сверху после перемещения. 2. В парах бросок мяча в прыжке толчок вверх (с двух ног) через сетку, двумя руками. Правила игры в волейбол. П/и «Мяч капитану».  |

 | 0,5 |
| 12 |

|  |
| --- |
| Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП – 1. В парах первый игрок - бросок мяча вперѐд вверх, второй игрок выполняет передачу мяча сверху после перемещения. 2. В парах выполнить верхние передачи мяча, изменяя высоту траектории и длину передачи. Игроки перемещаются под мяч Учебная игра «Кто точнее».  |

 | 0,5 |
| 13 |

|  |
| --- |
| Строевые упражнения. ОФП- Для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование:1) подтягивания,2) прыжки через скакалку СФП - Передача мяча снизу (сверху) у стены, над собой Учебная игра «Осаждѐнная крепость».  |

 | 0,5 |
| 14 |

|  |
| --- |
| Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Тестирование: 1)челночный бег 3\*10м, 2)гибкость СФП – 1. В кругу все с мячами, один игрок посередине круга, все по очереди подбрасывают мяч вверх к центру круга, в центре круга выполнение передачи сверху (снизу) П/и «Подвижная цель»  |

 | 0,5 |
| 15 |

|  |
| --- |
| Строевые упражнения. ОРУ с гимн. палкой. Тестирование 1) бег на 30м, 2) прыжок в длину с места. Эстафеты с мячами  |

 | 0,5 |
| 16 |

|  |
| --- |
| Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Тестирование: 1) 6-ти минутный бег СФП - 1.Бросок набивного мяча правой левой рукой через сетку на расстоянии от сетки 2-3м 2. Верхняя передача от игрока к игроку. 3. Верхняя передача над собой с перемещением Учебная игра «мини-волейбол»  |

 | 0,5 |  |
| 17 |

|  |
| --- |
| ОФП - на все группы мышц. СФП – 1. В парах броски мяча друг другу в приседе с передвижением вправо (влево) 2. Подбросить мяч вверх перед собой и после удара его о пол, выполнить передачу сверху (снизу). Учебная игра «мини-волейбол» |

 | 0,5 |  |

|  |
| --- |
|  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ 4КЛАСС.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Содержание курса (тема урока) | Кол-во часов | Характеристика универсальных учебных действий учащихся |
| 1 |

|  |
| --- |
| Т.Б. во время занятия спортивными играми. Пояснения к правилам игры в волейбол. ОФП - для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. СФП – 1. Передачи мяча над собой, не выходя из круга радиусом 2 м. Высота передачи 2-3 м. Сопровождать передачу кистями рук. 2. Двукратное и многократное выполнение нижней передачи над собой; П./И «Передай мяч»  |

 | 0,5 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Знать** правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. **Описывать** технику выполнения упражнений с мячами. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячами. **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, бросками, передвижениями. **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.

|  |
| --- |
| **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. **Осваивать** технику бега и перемещений различными способами. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений с мячами.**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений с мячами. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячами.**Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. **Осваивать** технику бега и перемещений различными способами. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений с мячами.**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений с мячами. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячами. |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|   |

 |

 |

 |
|  2 |

|  |  |
| --- | --- |
| Строевые упражнения. ОФП - для рук, ног, туловища, для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. Общая выносливость. СФП – 1. Передача мяча сверху (снизу) над собой 2. Передача мяча сверху (снизу) у стены 3. В стойке для подачи одной рукой подбрасывают мяч, другой делают несильное ударное движение по мячу. П/И «Снайперы»

|  |
| --- |
|   |

 |

 | 0,5 |
| 3 |

|  |
| --- |
| Строевые упражнения. ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. СФП - 1.Из положения замаха выполнить нападающий удар: а) по тыльной стороне кисти выставленной вперед-вверх левой руки; б) по мячу в левой руке; в) без мяча с опусканием руки; 2 - Выполнить верхнюю передачу мяча над собой на минимальную высоту (5–10 см). 3. В парах первый игрок набрасывает мяч в положение, удобное для нижней передачи, второй возвращает мяч нижней передачей. П/И «Передай мяч»  |

 | 0,5 |
| 4 |

|  |
| --- |
| *Беседа*: «Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека» ОФП - на все группы мышц. СФП - Стойка игрока, перемещение. 1. Бросок мяча о стену, поворот на 360градусов ,поймать мяч. 2. Передача мяча сверху над собой 3. Нижняя передача мяча над собойП/и «Пятнашки с мячом».  |

 |  |
| 5 |

|  |
| --- |
| Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. СФП - Стойка игрока, перемещение. 1. Выполнить верхнюю передачу мяча в стену на минимальном расстоянии (5–10 см). 2. Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания партнѐра, мяч набрасывается впереди или через игрока; 3. Доставание обеими руками предметов после разбега и напрыгивания. П/и «Обстрел чужого поля».  |

 | 0,5 |
| 6 |

|  |
| --- |
| Строевые упражнения. ОРУ с мячами. СФП- Стойка игрока, перемещение. 1. Разбег с 1–2 шагов, нападающий удар по мячу в держателе или с поддержкой партнера: а) в пол; б) через сетку. Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) П/и «Мяч капитану», «Точный расчет».  |

 | 0,5 |
| 7 |

|  |
| --- |
| ОФП - на все группы мышц. СФП - 1. В парах упражнение на три счета. На счет «раз» надо подбросить мяч, на «два» – выполнить замах, на «три» - удар по мячу. Расстояние между игроками 6 м. - Передача мяча снизу( сверху) над собой в движении П/и: «Мяч капитану»  |

 | 0,5 |
| 8 |

|  |
| --- |
| *Беседа*: «Оказание первой медицинской помощи» ОФП - на все группы мышц. СФП - 1. Имитация нападающего удара на гимнастическую скамейку или на сложенные маты. 2.Первый игрок выполняет верхнюю передачу, а второй после разбега и напрыгивания ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка. 3. В парах: один подбрасывает мяч вперѐд-вверх, второй подбегает к мячу и выполняет передачу мяча сверху (снизу).  |

 | 0,5 |
| 9 |

|  |
| --- |
| Строевые упражнения. ОРУ с мячами. СФП - 1. Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) 2. Подача на партнера с высокой и низкой траектории полета мяча. 3. Подача мяча заданным способом на сторону соперника через сетку. П/и: «Борьба за мяч»  |

 | 0,5 |
| 10 |

|  |
| --- |
| Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - 1.Удар мяча о стену правой, левой рукой. 2. На расстоянии от сетки4-5 м верхняя прямая подача 3. Передача мяча сверху (снизу) через сетку П/и« Перестрелки».  |

 | 0,5 |
| 11 |

|  |
| --- |
| *Беседа:* «Значение утренней гимнастики для организма человека» ОФП - на все группы мышц. СФП - 1. Сочетание верхней и нижней передачи. Игрок посылает мяч в стену верхней передачей, принимает мяч и посылает вверх над собой нижней передачей, постепенно увеличивая количество передач. 2. В парах бросок мяча в прыжке толчок вверх (с двух ног ) через сетку, двумя руками. 3. Подача мяча заданным способом на сторону соперника через сетку. Правила игры в волейбол. П/и «Мяч капитану». |

 | 0,5 |
| 12 |

|  |
| --- |
| Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - 1. Удар мяча о стену правой, левой рукой. 2. После шага правой ногой левой рукой подбросить мяч вперед-вверх, сделать напрыгивание и выполнить удар по мячу в высшей точке прыжка. 3. Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) Учебная игра «Пионербол».  |

 | 0,5 |
| 13 |

|  |
| --- |
| Строевые упражнения. ОФП- Для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование: 1)подтягивания,2) прыжки через скакалку СФП - 1. Передача мяча снизу (сверху) у стены 2. На расстоянии от сетки4-5 м верхняя прямая подача Учебная игра «Пионербол».  |

 | 0,5 |
| 14 |

|  |
| --- |
| Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Тестирование:1) челночный бег 3\*10м,2) гибкость СФП – 1. Имитация нападающего удара в прыжке через сетку теннисным мячом 2.Стоя спиной к стене, подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову в стену, повернуться и поймать мяч. П/и «Подвижная цель»  |

 | 0,5 |
| 15 |

|  |
| --- |
| Строевые упр. ОРУ со скакалкой. Тестирование:1) 6-ти минутный бег2) бег на 30м, СФП - 1.Бросок набивного мяча правой левой рукой через сетку на расстоянии от сетки 2-3м 2. На расстоянии от сетки4-5 м верхняя прямая подача Учебная игра «Осаждѐнная крепость»  |

 | 0,5 |
| 16 |

|  |
| --- |
| Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Тестирование Прыжок в длину с места. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола  |

 | 0,5 |  |
| 17 |

|  |
| --- |
| ОФП - на все группы мышц. СФП – 1.В парах перебрасывание друг другу, двух мячей одновременно П/и «Пионербол» с элементами волейбола  |

 | 0,5 |  |

|  |
| --- |
|  |