***Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение***

***«Хуцеевская средняя общеобразовательная школа»***

 ***Кизлярского района Республики Дагестан***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Согласовано»**Заместитель директора школы по ВРМКОУ «Хуцеевская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Магомедова З. А.«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_2019 г. | **«Принято»**на Педагогическом советеПротокол №1 от 30.08.2019 г | **«Утверждаю»**Директор МКОУ «Хуцеевская СОШ»\_\_\_\_\_\_ Магомедова Р.З.Приказ № \_\_от «\_\_\_\_»\_\_\_\_2019 г. |

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

**спортивного кружка «ВОЛЕЙБОЛ» по ФГОС**

**для учащихся 3 – 4 классов**

***на 2019 - 20120 учебный год***

Составила:

Разакова М. Р.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Физкультуре и спорту придается большое общественно – воспитательное значение. Занятия физической культурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно –сосудистой, дыхательной систем, опорно–двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека к неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня. Отличительной особенность данной программы  является то, что наряду  с общей  физической подготовкой учащихся,  проведением  занятий по теории спорта, учащиеся будут выступать волонтерами по пропаганде  здорового образа жизни, готовить презентации к своим выступлениям, использовать материалы   из сети Интернет.

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 3-4 класса разработана  на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных  учреждений» под редакцией В.И.  Ляха, А.А Зданевича Москва «Просвещение» 2009г., допущенной Министерством  образования и науки Российской Федерации.

# - «Внеурочная деятельность учащихся: Волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, Маслов Москва «Просвещение» 2011г.

 - Физическая культура. 1-4 классы: учеб.для общеобразовательных у учреждений В.И. Лях. – 14-е изд. – М.: Просвещение, 2013г.-190с.

**Актуальность** программы волейбола, обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, отсюда чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

**Новизна** программы в том, что предлагается сделать следующие изменения — на начальном этапе физического воспитания школьника в занятия ввести больше времени в раздел (основы техники и тактики игры, ОФП и СФП) с мячом и без него, а так же привить ребенку интерес к развитию своего организма: к оздоровлению и физическому совершенствованию. В силу возрастных особенностей маленьких детей педагоги очень часто называют Homo Loudness — «человек играющий», что показывает, что дети готовы играть практически всегда и в любых условиях. Известно, что чем больше эмоциональное воздействие на ребёнка оказывают занятия, тем быстрее и прочнее идёт освоение материала. С помощью таких специальных упражнений и предусматривается развитие у детей первоначальных навыков игры в волейбол: развитие ловкости, внимания, подвижности, гибкости, коллективной игры, духа соревнований.

**Педагогическая целесообразность** данной программы в том, что подобные действия и необходимую технику базовых и прикладных движений педагог не закладывает принудительно, а ставит их в условия необходимости изучения данного технического действия, чтобы использовать в дальнейшем в играх. Освоение технического действия воспринимается как естественный процесс, необходимый для соблюдения правил игры. Предлагаемые специальные упражнения могут использоваться, как для занятий на уроках в начальных классах, так и для работы секции волейбола в системе дополнительного образования детей. Занятия проходят с меньшей напряженностью и большей плотностью, чем в обычных условиях, — все это привлекает на занятия детей. Групповые занятия всегда развивают в детях способность контактировать и находить общий язык со сверстниками. Создается условие для активного участия ребенка в изучении технического арсенала данного вида спорта и поисков решения поставленной перед ним проблемы.

**Цель программы:**

Целью программы является оздоровление молодого поколения, развить жизненно важные физические качества: быстрота, выносливость, сила, координация движений, гибкость, ловкость, а так же всестороннему, гармоничному развитию личности, овладение технических навыков.

**За­дачиреализации программы:**

-  укрепление здоровья и закаливание организма воспитанников;

-  содействие правильному физическому развитию, повышение об­щей физической подготовленности,

-   развитие специальных физи­ческих способностей, необходимых для совершенствования игро­вого навыка;

-   дальнейшее  изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;

-  приобретение навыка в организации и проведении  учебно-тренировочных занятий и соревнований;

-   под­готовка и выполнение нормативов по ви­дам подготовки.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена не только на физическое развитие и совершенствование специальных умений и навыков игры в волейбол, но и способствует общему развитию воспитанников: обучает работе с литературой, т.е. развивает информационно – коммуникативную компетентность у воспитанников, что поможет их  дальнейшей социализации в современном обществе.

Основой подготовки воспитанников  яв­ляется универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

**Требования к уровню подготовки**

 **Знать:**

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

-гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

-правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

-основы методики обучения и тренировки по волейболу.

-правила игры;

-технику и тактику игры в волейбол;

-строевые команды;

-методику судейства учебно – тренировочных игр;

-общие рекомендации к созданию презентаций;

**Уметь:**

-выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

-соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

-выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

-выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

**Методы и формы обучения**

 Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложении в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

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

 Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы**: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

**Наглядные методы**: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

 **Практические методы**:

* метод упражнений;
* игровой;
* соревновательный;
* круговой тренировки.

 Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

 Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

 Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

 Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

 Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Описание ценностных ориентиров содержания курса**

* + ***Ценность жизни*** *–* признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
* ***Ценность природы***основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
* ***Ценность человека***как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
* ***Ценность добра***– направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
* ***Ценность истины*** *–* это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия,мироздания.
* ***Ценность семьи*** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
* ***Ценность труда***и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
* ***Ценность свободы***как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
* ***Ценность социальной солидарности***как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
* ***Ценность гражданственности***– осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
* ***Ценность патриотизма***– одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
* ***Ценность человечества*** *–* осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Планируемые результаты**

**Результатом**  занятий являются результаты второго уровня: получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, культура, здоровья), ценностного отношения к со­циальной реальности в целом.

 Позитивное отношение школьника к самому знанию как общественной ценности будет вырабатываться у него тогда, когда знание станет объектом эмоционального переживания. Этому способствуют следующие формы проведения занятий: обсуждения в группах, подвижные игры, самостоятельная организация и проведения занятий, соревнования. Знание и умение их использовать становятся высшей ценностью участие учеников в школьных и городских соревнованиях по физической культуре, дистанционных конкурсах о ЗОЖ.

**В результате изучения данного курса в 3 и 4 классе обучающиеся получат возможность формирования.**

**Личностных результатов:**

* Испытывать чувство гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре дру­гих народов;
* Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
* Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоцио­нально-нравственную отзывчивость, понимание и сопережива­ние чувствам других людей;
* Сотрудничать со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
* Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

**Метапредметные** результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

 Владеть

* Применять полученные знания в игре.
* Контролировать свое самочувствие.
* Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата.
* Определять общую цель и путей её достижения.
* Распределять функции и роли в совмест­ной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
* Конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества.
* Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
* Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
* Излагать факты истории развития волейбола.

**Предметные результаты**

* Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
* Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
* Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
* Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
* Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
* Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
* Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
* В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Название темы** | **Кол-во часов** | **Содержание урока** | **Дата** |
| **по плану** | **фактически** |
| 1,2,3, | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Правила игры и история развития волейбола. | 3 | Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.  | 2.09-7.09 2.09-7.092.09-7.09 |  |
| 4,5,6,7 | Физическая подготовка. Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста.  | 4 | Медленный бег 1-3мин. СБУ. Разминка с мячом. Устойчивая, основная;- статическая стартовая стойка;- динамическая стартовая стойка. | 9.09-14.099.09-14.099.09-14.0916.09-21.09 |  |
| 8,9,10 | Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра. | 3 | Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ.Устойчивая, основная;- статическая стартовая стойка;- динамическая стартовая стойка. | 16.09-21.0916.09-21.09 23.09-30.09 |  |
| 11,12,13 | Специально- прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра. | 3 | Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Специально прыжковые упражнения по лесенке (на одной ноге, на двух,различные варианты прыжков.  | 23.09-30.0923.09-30.09 1.10-5.10 |  |
| 14,15,16 | Броски мяча на точность. Нижняя прямая подача. Подвижная игра | 3 | Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Броски мяча в парах. Нижняя прямая подача в парах с 4-6м. и через сетку. Подвижная игра «Вызов номеров» | 1.10-5.101.10-5.107.10-12.10 |  |
| 17,18,19 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня школьника. Подвижная игра. | 3 | Режим дня школьника. Рациональное питание (в виде презентаций). Классификация травм и их предупреждение. П.и. «Метко в цель».  | 7.10-12.107.10-12.10 |  |
| 20,21,22 | Обучение передачи мяча снизу двумя руками.Нижняя прямая подача. | 3 | Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения с мячами. Разминка с мячами. В парах, одни набрасывает мяч партнеру, другой выпоняет передачу мяча снизу.  | 14.10-19.10 14.10-19.1014.10-19.10 |  |
| 23,24,25 | Передача мяча на точность в парах. Эстафеты с мячами и без него.  | 3 | Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения с мячами. Передача мяча в парах, а также сидя на полу.  | 21.10-26.1021.10-26.1021.10-26.10 |  |
| 26,27,28 | Броски мяча в движении. Нижняя прямая подача. Подвижная игра. | 3 | Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения в движении. Разминка с мячами. Броски мяча в парах, а также в колоннах со сменой мест.  | 28.10-31.1028.10-31.1028.10-31.10 |  |
| 29,30,31 | Передача мяча снизу двумя руками. Обучение передачи мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам.  | 3 | Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения в движении. СБУ. Разминка с мячом.  | 11.11-16.11 11.11-16.1111.11-16.11 |  |
| 32,33,34 | История развития волейбола. Влияние физической нагрузки на организм учащегося.Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 3 | Медленный бег 2-3 мин. История возникновения волейбола (показ презентации о виде спорте). И влияниие нагрузки на организм спортсмена. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 18.11-23.11 18.11-23.1118.11-23.11 |  |
| 35,36,37 | Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. | 3 | Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражненияс мячами. Разминка с мячом. Передача мяча над собой, а также в парах. Нижняя прямая подача через сетку.  | 25.11-30.1125.11-30.1125.11-30.11 |  |
| 38,39,40 | Обучение технике нижней боковой подаче. Специально-прыжковые упражнения. | 3 | Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражненияс мячами.  | 2.12-7.12 2.12-7.12 2.12-7.12 |  |
| 41,42,43 | Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя боковая подача. Игра по упрощенным правилам пионербол. | 3 | Медленный бег 2-3 мин. ОРУс мячами. Передача мяча сверху в парах(один набрасывает другой выпоняет передачу, тоже самое сидя на полу). Изучение и выполнение нижней боковой подачи. Игра пионербол. | 9.12-14.12 9.12-14.129.12-14.12 |  |
| 44,45,46 | Сдача контрольных испытании по специальной подготовке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 3 | Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ.Сдача контрольных испытании. Учебная игра по упрощенным правилам пионербол.мини-волейбола. | 16.12-21.12 16.12-21.1216.12-21.12 |  |
| 47,48,49 | Прием мяча снизу двумя руками. Физическая подготовка. Игра по упрощенным правилам пионербол. | 3 | Медленный бег 2-3 мин. ОРУ в движении. СБУ. Разминка в парах. Прием мяча в парах (один выполняет бросок другой, принимает мяч перед собой, тоже самое через сетку. | 23.12-31.1223.12-31.1223.12-31.12 |  |
| 50,51,52 | Физическая подготовка. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 3 | Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения в движении. Круговая тренировка по станциям. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 9.01-11.01 9.01-11.019.01-11.01 |  |
| 53,54,55 | Специально-прыжковые упражнения. Передача мяча сверху и снизу двумя руками. | 3 | Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения с мячами. Разминка с мячами. Передача мяча в парах, тоже через сетку. Прыжки по полоскам. П.и. пионербол. | 13.01-18.0113.01-18.0113.01-18.01 |  |
| 56,57,58 | Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра по упрощенным правилам пионербол. | 3 | Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Разминка с мячом. Изучение и выполнение техники нападающего удара правой и левой рукой.  | 20.01-25.0120.01-25.0120.01-25.01 |  |
| 59,60,61 | Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол. | 3 | Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Разминка с мячом. В парах через сетку партнер бросает мяч через сетку, другой принимает мяч и ловит, другой тоже самое и т.д.). Имитация Н.у. у сетки во 2,3,4 зоне. П.и. Пионербол | 27.01-31.0127.01-31.0127.01-31.01 |  |
| 62,63,64 | Физическая подготовка. Прыжковые упражнения. Игра по упрощенным правилам пионербол. | 3 | Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Разминка с мячом. Прыжковые упражнения по лесенке. Учебная игра по упрощенным правилам пионербол. | 3.02-8.02 3.02-8.023.02-8.02 |  |
| 65,66,67 | Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол. | 3 | Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. Разминка с мячом. Передача мяча сидя на полу, тоже самое через сетку. Имитация Н.у. у сетки, тоже самоеток с малым мячом. Игра по упрощенным правилам пионербол. | 10.02-15.0210.02-15.0210.02-15.02 |  |
| 68,69,70 | Передача мяча снизу двумя руками. Ознакомление с верхней прямой подачей.Подвижная игра. | 3 | Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. Разминка с мячом. Передача мяча в парах, тоже самое ток через сетку. Имитация верхней прямой подачи на 3х метровой линии. Учебная игра (пионербол) | 17.02-22.0217.02-22.0217.02-22.02 |  |
| 71,72,73 | Изучение индивидуальных тактических действий. Передача мяча снизу в тройках. Подвижная игра. | 3 | Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Передача мяча сверху. Передача мяча снизу в тройках. П.и. «Кто быстрей».  | 24.02-29.0224.02-29.0224.02-29.02 |  |
| 74,75,76 | Имитация нападающего удара через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол. | 3 | Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Разминка с мячом. Имитация Н.у. через сетку, а также с малым мячом. Игра пионербол. | 2.03-7.032.03-7.032.03-7.03 |  |
| 77,78,79,80 | Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол. | 4 | Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Передача мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача. Нападающий удар с малым мячом. Игра пионербол. | 9.03-14.039.03-14.039.03-14.03 16.03-21.03 |  |
| 81,82,83 | Обучение одиночному блокированию. Специально- прыжковые упражнения.  | 3 | Медленный бег 2-3 мин. ОРУ, СБУ. Разминка с мячом. Одиночное блокирование во 2,3,4 зоне, а также вдоль сетки на каждый приставной шаг. СПУ по лесенке(различные комбинации. Игра пионербол. | 16.03-21.0316.03-21.0323.03-28.03 |  |
| 84,85,86 | Передача мяча снизу двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро. Учебная игра пионербол. | 3 | Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Разминка с мячом. | 23.03-28.0323.03-28.03 6.04-11.04 |  |
| 87,88,89 | Круговая тренировка по станциям. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол. | 3 | Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения.СБУ. Разминка с мячом. Разминка с мячом. Круговая тренировка по станциям. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол. | 6.04-11.04 6.04-11.04 13.04-18.04 |  |
| 90,91,92 | Индивидуальные тактические действия в защите. Игра по упрощенным правилам пионербол. | 3 | Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. В парах, один выполняет Н.У. | 13.04-18.04 13.04-18.04 20.04-30.04 |  |
| 93,94,95,96 | Передача мяча снизу с падением и перекатом на бедро. Игра по упрощенным правилам пионербол. | 4 | Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Передача мяча снизу с падением и перекатом на бедро(выполнение упражнения на матах). Игра по упрощенным правилам пионербол. | 20.04-30.0420.04-30.04 4.05-16.054.05-16.05 |  |
| 97,98,99,100 | Занятие по общей физической подготовке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 4 | Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Круговая тренировка по станциям. Игра по упрощенным правилам мини волейбола. | 4.05-16.05 18.05-23.05 18.05-23.0518.05-23.05 |  |
| 101,102 | Игровая тренировка. Итоги года. Домашнее задание на лето. | 2 | Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Учебная игра по упрощенным правилам (пионербол). Домашнее задание на лето.  | 25.05-30.0525.05-30.05 |  |

**Содержание**

**Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

Первый урок посвящается организационным вопросам. Учитель знакомится с группой,рассказывает о задачах работы секции, о содержании учебно-тренировочных занятий, отребованиях к занимающимся, о программе и расписании занятий.

**Развитие волейбола**

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

**Физическая культура и спорт в России.**

Коллектив физической культуры — основное звено физкультурного движения

Организа­ция, задачи, содержание работы коллективов физкультуры.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль**.

 Общие гигиени­ческие требования к занимающимся волейболом с учетом его спе­цифических особенностей. Режим дня и питания с учетом заня­тий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях во­лейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Режим дня школьника.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на си­стему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

**Правила игры в волейбол.** Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

**Основы техники и тактики игры.** Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, напа­дающие удары. Значение технической подготовки для роста спор­тивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.