|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено:  на заседании педагогического  совета МОУ ООШ с.Благодатное  Протокол №\_\_\_\_\_\_ от «\_\_»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ августа 20\_\_\_\_ г. | Утверждаю:  Директор МОУ ООШ с.Благодатное  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Приказ №\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |

Муниципальное общеобразовательное учреждение

основная общеобразовательная школа с. Благодатное

Хвалынского района Саратовской области

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По спортивной секции «Волейбол» для обучающихся 2-4 классов.

На 2018-2021 учебный год

Учитель: Васильева Ольга Николаевна

2018-2021

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по спортивной секции « Волейбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы развития спортивно-оздоровительных способностей учащихся Г. А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова. Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол».

Волейбол - один из самых игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся образовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Своей эмоциональностью игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

**Характеристика курса**

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках **спортивно-оздоровительного направления.**

Программа курса по волейболу включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Программа данного курса представляет систему **спортивно-оздоровительных занятий** для учащихся 2,3,4 классов и реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом.

В процессе изучения курса у учащихся развиваются следующие **личностные качества**:дисциплинированность, коллективизм, силу воли, выносливость, целеустремленность, решительность, организованность, самоконтроль за психофизиологическим состоянием организма, проявляется интерес к физической культуре и спорту.

**Актуальность выбора определена следующими факторами:**

На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

**Цель курса**: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в волейбол, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

**Задачи курса**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;

- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;

-формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

-обучение технике и тактике игры в волейбол;

-формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;

-воспитание моральных и волевых качеств.

**Программа разработана на основе следующих принципов:**

1. Обучения
2. Спортивной-тренировки
3. Наглядности
4. Сознательности и активности
5. Систематичности
6. Доступности
7. Прочности

**Формы проведения занятий**

* подвижные игры
* игры с элементами волейбола
* соревнование
* эстафеты
* игровые упражнения
* однонаправленные занятия
* комбинированные занятия
* работа в парах, группах
* индивидуальная работа
* контрольные занятия (разбор ошибок)

Итоговые занятия планируется проводить в форме соревнований.

**Методы**

словесные ( рассказ учителя. инструктаж, беседа. обсуждение)

наглядные

метод расчлененного упражнения

метод целостного упражнения

метод строго-регламентированного упражнения

метод частично-регламентированного упражнения

повторный метод

метод активизации

игровой

соревновательный

круговой

**Особенности организации учебного процесса.**

На занятиях в секции учащиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, соревновательная,физкультурно- оздоровительная, познавательная, прикладно ориентированная. Теоретические занятия составляют 20 %, практические 80%.Программа рассчитана на 34 часа - 1ч в неделю. Продолжительность занятия 25 мин. для учащихся 2 классов и 40 мин. для учащихся 3, 4 классов. Занятия проводятся в спортивном зале. Наполняемость группы - не более 15 человек.

Программа курса предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на три года обучения и предлагает последовательный переход от результатов первого уровня к результатам второго уровня и имеет возрастную привязку:

1-й уровень группа начальной подготовки первого года обучения ( 8-9 лет),

и группа начальной подготовки второго года обучения (9-10 лет),

2-й уровень группа начальной подготовки третьего года обучения (10-11 лет).

**В группах начальной подготовки (8 - 11 лет) закладывается база для дальнейшего роста:**развитие быстроты, ловкости, гибкости, владение основными двигательными навыками, основы технической подготовки; индивидуальная тактическая подготовка и начало действий в парах, тройках. Особенность данной группы детей такова, что они не могут долго находиться без движения, слушать, выполнять одно и то же действие, поэтому беседы, упражнения, нагрузки здесь носят кратковременный характер с частыми, но незначительными интервалами отдыха. Здесь приемлемы следующие методы организации учебно-тренировочного процесса: соревновательный, игровой, повторный. Очень важно в этот период, чтобы дети находились как можно больше с мячом, не только при работе в технической подготовке, но и в разминке, в физической подготовке, в игре, что вызывает больший интерес учащихся к занятиям. В силу физиологических особенностей дети в этом возрасте не обладают" отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, простейшие o6ъяснения (словесный метод), показ какого-либо технического приема или действия (наглядный метод). Основными формами подготовки в этом возрасте являются спортивные и подвижные игры, пионербол с элементами волейбола, соревнования, эстафеты, физические упражнения с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики.   
**Первый год обучения** учащиеся должны иметь представления о всех элементах в волейболе, изучить основные способы перемещений в волейболе, рациональные исходные положения для выполнения приемов игры в волейбол, разучить передачу мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками, освоить игры подготовительные к волейболу.

**Второй год обучения**продолжается обучение перемещением и стойкам, обращается внимание на скорость перемещения различными способами, закрепляется навык передачи мяча сверху двумя руками и приему мяча снизу двумя руками, начинается обучение прямому нападающему удару, нижней и верхней прямой подаче.

**Третий год обучения**продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивной игры волейбол, разучивается одиночное блокирование, двухсторонняя игра

На каждом занятии проводится *коллективное обсуждение*ре­шения задачи определенного вида. На этом этапе у детей форми­руется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возмож­ность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В курсе используются физические упражнения разной сложности, поэтому сла­бые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются индивидуальные упражнения). Ребенок на этих заняти­ях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес к занятиям физической культуре и спорту. Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой. В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

**Место курса в учебном плане**

Учебный план МОУ ООШ с.Благодатное составлен на основании Федерального учебного плана, рассмотрен на педагогическом совете В соответствии с учебным планом на секцию «Волейбол» отводится 1 час в неделю. Соответственно программа рассчитана на 34 часа в год.

**Основное содержание курса**

В основе построения курса лежит принцип сохранения и укрепления здоровья учащихся.

**Развитие восприятия**. Развитие реакции на слуховые и зрительные сигналы, умение ориентироваться в пространстве. Развитие восприятия времени, речи, формы, цвета, движения. Тренировочные упражнения и подвижные игры по развитию восприятия и наблюдательности.

**Развитие памяти**. Диагностика памяти. Развитие зрительной, слуховой, образной, смысловой памяти. Тренировочные упражнения по развитию точности и быстроты запоминания, увеличению объёма памяти, качества воспроизведения материала.

**Развитие внимания**. Диагностика произвольного внимания. Тренировочные упражнения на развитие способности переключать, распределять внимание, увеличение объёма устойчивости, концентрации внимания.

**Развитие мышления**

Формирование основных мыслительных операций: анализа, сравнения, классификации, обобщения, умения выделять главное и существенное на основе физических упражнений, в игровых и соревновательных ситуациях.

**Развитие основных физических качеств**. В основе развития физических способностей лежит ОФП, которая является важным условием успешного освоения технических приемов и тактических действий. ОФП включает в себя: скоростные способности, скоростно-силовые, координационные способности, выносливость и гибкость.

**Укрепление и сохранение здоровья**. Укрепление опорно-двигательного аппарата, содействие правильному разностороннему физическому развитию, развитие быстроты, ловкости, гибкости, красоты тела и выразительности движений.

**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 в секции 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 во 2 и 3 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.

**В результате изучения данного курса в 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

* Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.
* Начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного курса.
* 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.
* Играть в пионербол, (волейбол) с соблюдением основных правил.
* Демонстрировать жесты волейбольного судьи.

**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;
* Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* 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

**Система оценки планируемых результатов**

Для отслеживания результатов предусматриваются в следующие **формы контроля**:

**Контрольные упражнения по технической подготовке:**

- точность второй передачи;

- точность передачи мяча через сетку в прыжке;

-точность подач в зоны;

- точность нападающих ударов;

-точность первой передачи (прием подачи).

**Контрольные упражнения по физической подготовке:**

**-**бег 15-30 м с высокого старта « с ходу», челночный бег 5х6м

-челночный бег по разметке волейбольной площадк:9-3-6-3-9 м.

**Соревновательная деятельность. Участие в конкурсах, акциях на тему ЗОЖ.**

**Для оценки эффективности занятий используются следующие показатели:**

– степень помощи, которую оказывает учитель учащимся при выполнении заданий: чем больше учитель использует дифференцированный подход в обучении, тем выше уверенность учеников в правильности выполнения упражнения и, следовательно, выше развивающий эффект занятий; – поведение учащихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность школьников обеспечивают положительные результаты занятия и прививает любовь к занятиям физкультурой.**Учебно-методическое обеспечение:**

1. О.C.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)
2. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
3. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
4. Ю.Н. Клещев, А.Г.Фурманов Юный волейболист, М-«Физкультура и спорт» 1979 год.
5. А.Г. Фурманов Волейбол в школе, Киев – 1987год.
6. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 год.

А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М – «Физкультура и спорт» 2005 год.

1. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.
2. Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;
3. Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;
4. В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год;
5. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов, Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов,М.В.Маслов.-2-е изд.-М.:Просвещение,2012.

**Материально-техническое обеспечение:**

* Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
* Демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы)
* Экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи)
* Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи набивные, скакалки, стойки волейбольные, скамейка гимнастическая).
* Средства доврачебной помощи (аптечка)
* Спортивные залы, пришкольный стадион.
* Ресурсы интернета.

**Учебно-тематический план** **первого года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | тема | Колво часов | Дата план | Дата факт |
| 1 | История развития волейбола. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку. ОРУ, подвижные игры. | 1 | 4.09.18 |  |
| 2 | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку. ОРУ, стойка волейболиста СБУ, подвижные игры. | 1 | 11.09.18 |  |
| 3 | Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча | 1 | 18.09.18 |  |
| 4 | Разновидность прыжков. ОРУ Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. | 1 | 25.09.18 |  |
| 5 | Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча.  П/и «Мяч через сетку». | 1 | 2.10.18 |  |
| 5 | ОРУ в парах, маховые движения рук. П/и «Перекинь мяч» | 1 | 9.10.18 |  |
| 6 | Медленный бег. ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении. Эстафеты с элементами волейбола. | 1 | 16.10.18 |  |
| 7 | Прыжок с двух ногой с места, с3-х, 6 беговых шагов. Элементы спортивных игр. | 1 | 23.10.18 |  |
| 8 | Элементы волейбола верхняя, нижняя передача. | 1 | 30.10.18 |  |
| 9 | Элементы волейбола нижняя подача мяча. | 1 | 6.11.18 |  |
| 10 | Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Подвижные игры. | 1 | 13.11.18 |  |
| 11 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Одиночное блокирование. | 1 | 20.11.18 |  |
| 12 | Сочетание одиночного и группового блокирования. Подвижные игры. | 1 | 27.11.18 |  |
| 13 | Упр. На осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. | 1 | 4.12.18 |  |
| 14 | Прыжок с двух ног с места, 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр. | 1 | 11.12.18 |  |
| 15 | Групповые упражнения. Элементы спортивных игр. | 1 | 18.12.18 |  |
| 16 | Игровые взаимодействия. СБУ. | 1 | 25.12.18 |  |
| 17 | Упр. с мячом в парах через сетку. | 1 | 15.01.19 |  |
| 18 | Сочетание способов перемещений.  Подвижные игры. | 1 | 22.01.19 |  |
| 18 | Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Подвижные игры. | 1 | 29.01.19 |  |
| 20 | ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Элементы спортивных игр. | 1 | 5.02.19 |  |
| 21 | Взаимодействие игроков передней линии. Подвижная игра | 1 | 12.02.19 |  |
| 22 | Подача мяча двумя руками из –за головы. Пионербол. | 1 | 19.02.19 |  |
| 23 | Подача мяча одной рукой из-за головы. Пионербол. | 1 | 26.02.19 |  |
| 24 | ОФП. Подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. | 1 | 5.03.19 |  |
| 25 | Медленный бег. ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры. | 1 | 12.03.19 |  |
| 26 | Гимнастические упражнения, подвижные игры. | 1 | 19.0319 |  |
| 27 | ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. | 1 | 26.03.19 |  |
| 28 | Повороты, стойка, перемещения игрока. | 1 | 2.04.19 |  |
| 29 | Медленный бег СБУ. Верхняя и нижняя передача мяча. Пионербол. | 1 | 9.04.19 |  |
| 30 | ОРУ. Способы отбивания мяча о стену. Пионербол | 1 | 16.09.19 |  |
| 31 | ОФП. Подача мяча разными способами. Подвижные игры. | 1 | 23.09.19 |  |
| 32 | СБУ. Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола. | 1 | 30.04.19 |  |
| 33 | Подвижные игры с элементами волейбола. Соревнования. | 1 | 7.05.19 |  |
| 34 | Пионербол | 1 | 14.05.19 |  |
| **Учебно-тематический план** второго  **года обучения** | | | | |
| 1 | История развития волейбола. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку. ОРУ, подвижные игры. | 1 | 13.09.19 |  |
| 2 | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку. ОРУ, стойка волейболиста СБУ, подвижные игры. | 1 | 20.09.19 |  |
| 3 | Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча. | 1 | 27.09.19 |  |
| 4 | Разновидность прыжков. ОРУ Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. | 1 | 4.10.19 |  |
| 5 | Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча.  П/и «Мяч через сетку». | 1 | 11.10.19 |  |
| 6 | ОРУ в парах, маховые движения рук. П/и «Перекинь мяч». | 1 | 18.10.19 |  |
| 7 | Медленный бег. ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении. Эстафеты с элементами волейбола. | 1 | 25.10.19 |  |
| 8 | Прыжок с двух ног с места, с3-х, 6 беговых шагов. Элементы спортивных игр. | 1 | 01.11.19 |  |
| 9 | Элементы волейбола верхняя, нижняя передача. | 1 | 08.11.19 |  |
| 10 | Элементы волейбола нижняя подача мяча. | 1 | 15.11.19 |  |
| 11 | Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Подвижные игры. | 1 | 22.11.19 |  |
| 12 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Одиночное блокирование. | 1 | 29.11.19 |  |
| 13 | Сочетание одиночного и группового блокирования. Подвижные игры. | 1 | 06.12.19 |  |
| 14 | Упр. На осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. | 1 | 13.12.19 |  |
| 15 | Прыжок с двух ног с места, 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр. | 1 | 20.12.19 |  |
| 16 | Групповые упражнения. Элементы спортивных игр | 1 | 27.12.19 |  |
| 17 | Игровые взаимодействия. СБУ. | 1 | 10.01.20 |  |
| 18 | Упр. с мячом в парах через сетку. | 1 | 17.01.20 |  |
| 19 | Сочетание способов перемещений.  Подвижные игры. | 1 | 24.01.20 |  |
| 20 | Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Подвижные игры. | 1 | 31.01.20 |  |
| 21 | ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Элементы спортивных игр. | 1 | 07.02.20 |  |
| 22 | Взаимодействие игроков передней линии. Подвижная игра. | 1 | 14.02.20 |  |
| 23 | Подача мяча двумя руками из –за головы. Пионербол. | 1 | 21.02.20 |  |
| 24 | Подача мяча одной рукой из-за головы. Пионербол. | 1 | 28.02.20 |  |
| 25 | ОФП. Подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. | 1 | 06.03.20 |  |
| 26 | Медленный бег. ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры. | 1 | 13.03.20 |  |
| 27 | Гимнастические упражнения, подвижные игры. | 1 | 20.03.20 |  |
| 28 | ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. | 1 | 27.03.20 |  |
| 29 | Повороты, стойка, перемещения игрока. | 1 | 03.04.20 |  |
| 30 | Медленный бег СБУ. Верхняя и нижняя передача мяча. Пионербол. | 1 | 10.04.20 |  |
| 31 | ОРУ. Способы отбивания мяча о стену. Пионербол. | 1 | 17.04.20 |  |
| 32 | ОФП. Подача мяча разными способами. Подвижные игры. | 1 | 24.04.20 |  |
| 33 | СБУ. Подвижные игры. Участие в конкурсах, акциях о ЗОЖ. | 1 | 1.05.20 |  |
| 34 | Подвижные игры с элементами волейбола. Соревнования. | 1 | 8.05.20 |  |
| **Учебно-тематический план** **третьего года обучения** | | | | |
| 1 | Техника безопасности. Стойка игрока (исходное положения). |  |  |  |
| 2 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. |  |  |  |
| 3 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). |  |  |  |
| 4 | Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). |  |  |  |
| 5 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.(вдоль сетки и через сетку). |  |  |  |
| 6 | Броски мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. |  |  |  |
| 7 | Нижняя прямая подача.. |  |  |  |
| 8 | Верхняя прямая подача |  |  |  |
| 9 | Прямой нападающий удар(по ходу). |  |  |  |
| 10 | Нападающий удар с переводом вправо(влево). |  |  |  |
| 11 | Прием мяча снизу двумя руками. |  |  |  |
| 12 | Прием мяча снизу двумя руками. |  |  |  |
| 13 | Прием мяча сверху двумя руками. |  |  |  |
| 14 | Прием мяча снизу двумя руками. |  |  |  |
| 15 | Прием мяча сверху двумя руками. |  |  |  |
| 16 | Одиночное блокирование. |  |  |  |
| 17 | Одиночное блокирование. |  |  |  |
| 18 | Одиночное блокирование. |  |  |  |
| 19 | Одиночное блокирование. |  |  |  |
| 20 | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. |  |  |  |
| 21 | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. |  |  |  |
| 22 | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. |  |  |  |
| 23 | Двухсторонняя учебная игра |  |  |  |
| 24 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. |  |  |  |
| 25 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. |  |  |  |
| 26 | Игры, развивающие физические способности. |  |  |  |
| 27 | Игры, развивающие физические способности. |  |  |  |
| 28 | Физические упражнения на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей. |  |  |  |
| 29 | Физические упражнения на развитие координационных способностей, гибкости, ловкости. |  |  |  |
| 30 | Физические упражнения на развитие выносливости. |  |  |  |
| 31 | Учебные игры. Участие в конкурсах, акциях о ЗОЖ. |  |  |  |
| 32 | Эстафеты с элементами волейбола. |  |  |  |
| 33 | Соревнования. |  |  |  |
| 34 | Соревнования. |  |  |  |