

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тверской области
Управление образования Администрации Нелидовского
муниципального округа
Школа №4

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Е.Г. Подрезова
Приказ №120-ОД
от «07» июля 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(ID 8921210)

Волейбол

для обучающихся 4 классов

г. Нелидово 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Цели программы:

- обеспечение прав и возможностей учащихся на удовлетворение их потребностей на занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для занятий пионерболом по месту учебы;
- проведение соревнований по пионерболу среди учащихся общеобразовательных школ;

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

«Волейбол» предназначена для обучающихся 5 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (34 часа в год). Программа построена на основании современных научных

представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Формы организации работы с детьми:

- - Групповые учебно-тренировочные занятия;
- - Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- - Восстановительные мероприятия;
- - Участие в матчевых встречах;
- - Участие в соревнованиях; - Зачеты, тестирования. Принципы организации обучения:
- - Принцип доступности и индивидуализации;
- - Принцип постепенности;
- - Принцип систематичности и последовательности; - Принцип сознательности и активности;

Принцип наглядности. Средства обучения:

- - Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия); - Специфические средства (физические упражнения).

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- - Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
- - Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования; - Практический метод;

- - Игровой метод;
- - Соревновательный метод.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

4 КЛАСС

Тема 1. Стойки и перемещения игроков (5 часов).

В стойке волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад; приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой; двойной шаг вперёд, назад.

1. Скачок вперёд одним шагом в стойку.
2. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.
3. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.
4. В стойке перемещения по сигналу в стороны, вперёд, назад.
5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Тема 2. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Передача мяча сверху двумя руками (1 час)

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные — под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.
4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

5. В парах. Один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.
6. В парах. Один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.
7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.
8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру. (в опорном положении)
9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.
10. В тройках. Игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.
11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6—3—4, 6—2—3, 6—2—4; 5—3—4, 5—2—3, 5—2—4; 1—3—2, 1—4—3, 1—4—2.
12. Передача в парах, передвигаясь приставными шагами по длине игровой площадки.
13. В парах. Передача мяча через сетку.
14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).
15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Тема 3. Нижняя прямая подача (1 час)

1. Имитация подачи мяча.

2. Подача в стену с расстояния 6—9 м.
3. Подачи в парах (игроки на боковых линиях).
4. Подачи через сетку с расстояния 3, 6, 9 м от сетки.
5. Подача через сетку из-за лицевой линии.
6. Подачи в правую и левую половины площадки.
7. Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки.
8. Подачи на точность: последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2; на партнёра, располагающегося в различных точках площадки; между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга.
9. Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

Тема 4. Прием мяча снизу двумя руками (1 час)

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.
2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
3. В парах. Один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч: а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны; б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.
6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте.
Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
8. Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2—3 м, затем постепенно увеличивается до 9—12 м.
9. В парах. Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.

10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
11. Приём мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнёр.

Тема 5. Верхняя прямая подача мяча (1 час)

1. Имитация подачи мяча.
2. Подача в стену с расстояния 6—9 м.
3. Подачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки).
4. Подачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки.
5. Подача через сетку из-за лицевой линии.
6. Подачи в правую и левую половины площадки.
7. Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки.
8. Подачи на точность: в каждую из 6 зон площадки; на партнёра, располагающегося в различных точках площадки; между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга.
9. Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

Тема 6. Передача мяча через сетку в прыжке (1 час)

1. Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку: с места; с небольшого разбега.
2. Верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой (прыжок выполняется с места).
3. Передача в прыжке после предварительного подбрасывания мяча вперёд-вверх и небольшого разбега.
4. Построение в колонны по обеим сторонам сетки в зоне 6 и по одному учащемуся в зонах 3 и 4. Верхняя передача мяча с одной стороны площадки из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, из которой выполняется передача мяча в прыжке через сетку в зону 6. То же выполняют занимающиеся с противоположной стороны площадки.

5. То же упражнение, но передача выполняется из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 2, из которой передача мяча в прыжке через сетку в зону 6.
6. Приём мяча снизу над собой и передача сверху в прыжке через сетку. Мяч с противоположной стороны площадки набрасывает партнёр.
7. Передача мяча в парах через сетку в прыжке.
8. Передача мяча в прыжке на точность через сетку (цель: гимнастические обручи, гимнастические маты, расположенные на противоположной стороне волейбольной площадки).

Тема 7.Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении) (1 час)

11. Имитация передачи мяча.
12. В парах. Один стоит спиной к другому, с собственного подбрасывания он выполняет передачу двумя руками через голову своему партнёру.
13. В тройках, стоя на одной линии на расстоянии 3 м друг от друга. Первый набрасывает волейбольный мяч броском снизу игроку, находящемуся в центре. Тот после выхода на мяч выполняет передачу за голову находящемуся сзади партнёру и поворачивается кругом лицом к нему, чтобы передать направленный третьим игроком мяч в обратном направлении первому партнёру.
14. То же, но игроку в центре мяч направляют верхней передачей.
15. В тройках. Игроки располагаются на одной линии на расстоянии 3 м друг от друга. Первый верхней передачей направляет мяч игроку в центре. Тот выполняет передачу назад за голову третьему игроку, стоящему сзади, который возвращает мяч длинной передачей первому игроку над партнёром в центре.

16. В парах. Занимающийся выполняет передачу сверху над собой на высоту 1—1,5 м, поворачивается на 180° и выполняет передачу, стоя спиной к партнёру.
17. В четырёх (в линию). Первый верхней передачей направляет мяч игроку 3, тот выполняет передачу за голову игроку 4. Он передаёт мяч игроку 2. Тот за голову игроку 1
18. Передача мяча из зоны 3 за голову в зону 4. 9. Передача мяча из зоны 3 за голову в зону 2.
19. Передача мяча сверху двумя руками через сетку назад. Учащийся стоит спиной к сетке в зоне 3.
20. Передачи мяча на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.

Тема 8. Прием мяча, отраженного сеткой (1 час)

1. Приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания.
2. Один из занимающихся (или сам учитель) бросает мяч в сетку, другие принимают его снизу двумя руками после отскока от сетки
3. То же, но мяч направляется в сетку ударом.

Тема 9. Прямой нападающий удар (1 час)

1. Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага.
2. Имитация нападающего удара: в прыжке с места; с разбега (с одного, двух, трёх шагов).
3. В парах. Первый игрок подбрасывает мяч вверх, а второй — с места, с двух-трёх шагов разбега ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка
4. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега (2—3 шага) через сетку в различные зоны площадки.

5. В парах. Первый подбрасывает мяч вверх, его партнёр разбегается и выполняет нападающий удар в прыжке (расстояние между партнёрами 2—3 м).
6. В парах. Первый из зоны 4 выбегает к сетке и выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром вертикально вверх примерно на высоту 1—1,5 м над сеткой.
7. То же упражнение, но нападающий удар выполняется из зоны 2.
8. Нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3.
9. Нападающий удар через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3.
10. Нападающий удар через сетку из зоны 3 с передачи из зоны 4.
11. Нападающий удар из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2.
12. Нападающий удар после встречной передачи. Из зоны 4 (2) от линии нападения верхняя передача мяча разыгрывающему игроку в зону 3, из зоны 3 — в зону 4 (2), из которой выполняется нападающий удар через сетку.
13. Нападающий удар со второй передачи. Занимающиеся располагаются в зонах 6—3—4. Из зоны 6 следует передача мяча в зону 3, из зоны 3 — в зону 4, из которой выполняется нападающий удар через сетку.
14. То же упражнение, но занимающиеся располагаются в зонах 6—3—2.

Тема 10. Одиночное блокирование (1 час)

1. Имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой.
2. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.
3. В парах (через сетку). Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой.
4. То же упражнение, но с выносом рук влево и вправо над сеткой.
5. В парах. Один стоит на возвышении (гимнастической скамейке) с мячом в руках над сеткой, второй имитирует блок.

6. В парах. Занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную площадку.
7. То же упражнение, но мяч набрасывают над сеткой несколько левее или правее блокирующего, а тот, переместившись в сторону, прыгает и ставит блок.
8. Три-четыре игрока располагаются с мячами вдоль одной стороны сетки на расстоянии 1,5—2 м друг от друга. Остальные строятся в колонну по одному с противоположной стороны в зоне 4. Первые поочерёдно подбрасывают мяч над сеткой, вторые, продвигаясь вдоль сетки приставными шагами вправо, ставят блок
9. То же упражнение, но игроки строятся в колонну по одному в зоне 2 и перемещаются вдоль сетки влево.
10. В тройках. Игроки располагаются возле сетки: два игрока с одной стороны, один — с другой. Первый набрасывает мяч второму, второй выполняет нападающий удар, а третий ставит блок.
11. Блокирование нападающего удара, выполненного:
 - из зоны 4 в зону 5;
 - из зоны 2 в зону 1;
 - из зоны 4 в зону 1;
 - из зоны 2 в зону 5;
 - из зоны 3 в зону 6.

Тема 11. Нападающий удар с переводом (1 час)

1. Имитация нападающего удара с переводом рукой вправо (влево): без блока; при наличии одиночного блока.
2. После передачи мяча из зоны 4 нападающий удар из зоны 3 с переводом вправо.

3. После передачи мяча из зоны 3 нападающий удар из зоны 4 с переводом вправо. 4. После передачи мяча из зоны 2 нападающий удар из зоны 3 с переводом влево.
4. После передачи мяча из зоны 3 нападающий удар из зоны 2 с переводом влево.
5. Нападающий удар против одиночного блока из зоны 4 с переводом вправо (блокирующий закрывает удар по линии).
6. Нападающий удар против одиночного блока из зоны 2 с переводом мяча влево.

Тема 12. Групповое блокирование (двойной блок) (1 час)

1. Имитация группового блокирования.
2. Двое занимающихся стоят на расстоянии 2 м друг от друга с одной стороны сетки, с другой — партнёр с мячом. Партнёр набрасывает мяч на верхний край сетки между ними, а занимающиеся согласованно перемещаются к месту постановки блока, одновременно прыгают и отбивают мяч на противоположную площадку.
3. То же упражнение, но мяч набрасывается напротив одного блокирующего, другой перемещается к нему, и они вместе прыгают на блок.
4. Выполнение двойного блокирования нападающего удара по ходу из зоны 4, в блоке участвуют игроки зон 3 и 2, стараясь закрыть зону 5.
5. Выполнение двойного блокирования нападающего удара по ходу из зоны 2, в блоке участвуют игроки зон 3 и 4, стараясь закрыть зону 1.

Тема 13. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.

Тактические действия при выполнении подач (1 час)

1. Подача в 3-метровые коридоры площадки.
2. Подача в зоны 1 и 5 в углы площадки.
3. Подача к боковым и лицевым линиям.

4. Подача между игроками (расположение игроков моделируется).
5. Подача на игрока, вступившего в игру после замены (смоделировать ситуацию).
6. Подача на игрока, слабо владеющего навыком приёма подачи.
7. Чередование подач с различной траекторией и скоростью полёта мяча.

Тема 14. Тактические действия при выполнении передачи мяча (2 часа)

1. Передача мяча в разные зоны площадки соперника: после подачи принимающий мяч игрок защищающейся команды передаёт его своему партнёру, находящемуся возле сетки (зона 3), а тот передаёт мяч на правый или левый фланг (зоны 4 и 2), где получивший от него игрок передаёт мяч в ту зону площадки соперника, которая оказывается менее защищённой; после подачи принимающий мяч игрок защищающейся команды передаёт его своему партнёру, находящемуся возле сетки (зона 3), а тот передаёт мяч в зону 1, 5 или 6. Игрок, за которым остаётся третье касание мяча, направляет его через сетку, стараясь попасть в наименее защищённые места площадки соперника.
2. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника: после подачи принимающий мяч игрок защищающейся команды передаёт его своему партнёру, находящемуся возле сетки (зона 3), а тот быстрой передачей неожиданно переводит его на площадку соперника.

Тема 15. Индивидуальные тактические действия в защите (при приеме подач) (1 час)

1. Челночное передвижение обучающихся приставными шагами от одной боковой линии до другой — по сигналу имитация приёма.
2. Челночный бег от лицевой линии до линии нападения (лицом вперёд) и обратно (спиной вперёд) по сигналу имитация приёма мяча

3. Приём мяча, переброшенного через сетку из зоны 6 в различные зоны и на разной высоте.
4. Приём подач, выполненных из зоны 6 и из-за лицевой линии в различные зоны и с различной траекторией полёта мяча.

Тема 16. Индивидуальные тактические действия в защите (при приеме нападающего удара) (3 часа)

1. Учитель (стоя на возвышении у сетки на пересечении средней и боковой линий) подбрасывает мяч перед собой и выполняет нападающий удар (через сетку) в различные зоны и с различной силой. Защитник должен быть готов к перемещению в зону полёта мяча и к его приёму.
2. Приём нападающих ударов, выполненных через сетку. Два защитника располагаются на задней линии. Нападающие удары выполняют из зон 2 и 4. Защитники внимательно следят за действиями нападающего (направление разбега, положение бьющей руки) и стремятся занять наиболее удобное

Тема 17. Тактические действия при блокировании (1 час)

1. Блокирование нападающих ударов в зоне 4 (2), перемещаясь из зоны 3.
2. Блокирование нападающих ударов в заданном направлении; зону, откуда последует удар, задают по сигналу: вначале в соседние зоны, затем в крайние.

Тема 18. Индивидуальные тактические действия в нападении (при выполнении передачи для нападающего удара) (2 часа)

1. Подбрасывание мяча над собой и передача партнёру, меняющему своё место.
2. Передача мяча из зоны 3 нападающему зоны 4, который даёт сигнал рукой: рука вверху — высокая передача для нападающего удара на край сетки; рука в сторону — удалённая от сетки передача.

3. Игроки находятся в зоне 6 (5, 1), их партнёры — в зонах 4, 2 (нападающие), 3 (связующий). Мяч в зону 6 направляет через сетку соперник передачей с собственного подбрасывания. При высокой и средней траектории — первая передача на удар нападающему (в зону 4 или 2), при низке — связующему для второй передачи.

Тема 19. Индивидуальные тактические действия в нападении (при выполнении нападающего удара) (1 час)

1. Чередование нападающих ударов из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 в зависимости от действия блокирующего игрока: блок поставлен — обманный удар; нет блока — силовой удар.
2. Нападающие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 с блоком и страховкой: есть блок и страховка — удар по ходу; есть блок, но нет страховки — обманный удар.

Тема 20. Групповые тактические действия в нападении (1 час)

1. Приём подачи в зоне 1 (5) и первая передача сразу на удар в зону 3.
2. Мяч из задней зоны передают игроку, находящемуся возле сетки (зона 3). Игрок зоны 4 начинает разбег или выпрыгивает для нанесения нападающего удара, а игрок зоны 3 направляет мяч через голову игроку зоны 2, который завершает комбинацию.
3. Игрок зоны 3, приняв подачу, направляет первую передачу игроку зоны 2, но ближе к зоне 3. Пасующий игрок зоны 2 смещается и передаёт мяч для нападающего удара назад через голову игроку зоны 3, который забегает сзади него

Тема 21. Групповые тактические действия в защите (3 часа)

1. Нападающий или обманный удар производится соперником из зоны 3. Блок ставит игрок зоны 3 обороняющейся команды. Игрок зоны 6 осуществляет страховку в зоне нападения. Он становится сзади блокирующего на линии нападения и страхует мячи, падающие в 2 —

3 м от блокирующего. Игроки зон 4 и 2 стремятся занять такую позицию, чтобы быть открытыми от блока для приёма мяча.

2. Нападающий или обманный удар производится из зоны 4. Блок ставит игрок зоны 3 обороняющейся команды. Игроки зон 2 и 6 выполняют функцию страховщиков, располагаясь по обе стороны от блокирующего. Игроки зон 4 и 5 занимают позиции для приёма нападающего удара в направлениях, не закрытых блоком.
 3. Нападающий или обманный удар производится из зоны 4. Блок ставит игрок зоны 2 обороняющейся команды. Игроки зон 3 и 1 выполняют функцию страховщиков. Игрок зоны 6 занимает позицию для приёма нападающего удара в направлении, не закрытом блоком.
 4. Нападающий или обманный удар производится из зоны 2. Блок ставит игрок зоны 4 обороняющейся команды. Игроки зон 5, 3, 6 выполняют функцию страховщиков. Игрок зоны 1 занимает позицию для приёма нападающего удара в направлении, не закрытом блоком.
- Игры на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Тема 22.Игры с перемещениями игроков (3 часа)

1. «Спиной к финишу».

Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

2. «Бег с кувырками».

Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта - финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки

возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание.

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

3. Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».

Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

Игры с передачами мяча

1. Игровое задание «Художник».
2. «Мяч над головой».
3. «Обстрел чужого поля».
4. «Не урони мяч».
5. «Передачи в движении».
6. «Свеча».
7. «Поймай и передай».

8. «Вызов номеров».
9. «Мяч в стенку».
10. «Над собой и о стенку».
11. Эстафета с передачей волейбольного мяча.
12. Эстафета «Передал — садись».
13. Эстафета «Одна верхняя передача».
14. Эстафета «Две верхние передачи».
15. Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча».
16. «Назад по колонне».
17. «Приём и передача мяча в движении».
18. «Догони мяч».
19. «Лапта волейболистов».

Развитие скоростных способностей

3. В парах. Встречные неточные передачи мяча с перемещением игроков вправо, влево, вперёд, назад.
4. Четыре-пять занимающихся становятся по кругу диаметром 4—5 м примерно на равном расстоянии друг от друга. Перемещаясь по кругу бегом, каждый из школьников поочерёдно выполняет передачу мяча над собой и делает ускорение вперёд; следующий за ним партнёр занимает его место и осуществляет приём и передачу мяча над собой и т. д.
5. Подвижные игры с быстрым реагированием на движущийся объект или предмет: «Салки»,
«Подвижная цель»,
«Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание» и др.
4. Одиночные движения рукой, ногой на скорость выполнения
5. Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков 5—10 м с места и с ходу.

6. Стартовый рывок на 6—9 м из различных исходных положений: стойка волейболиста; стоя боком к направлению движения; стоя спиной к направлению движения; из приседа; из упора присев; из упора лёжа; из упора лёжа на бёдрах; из положения лёжа на груди, сед согнув ноги и др.
7. Бег от лицевой линии волейбольной площадки к средней линии (сетке) из различных исходных положений: стойка волейболиста; выпад вперёд; выпад в сторону; полуприсед; присед; сед; сед согнув ноги; упор на коленях и др. по звуковому сигналу (свисток, команда «Марш!» или хлопок ладонями) и зрительному ориентиру (подброшенному вверх волейбольному мячу).
8. Из основной стойки волейболиста выпад вправо (влево), назад (вперёд) и стартовый рывок 6—9 м.
9. Быстрые перемещения (влево, вправо, вперёд, назад) с последующей имитацией технического приёма или выполнением его.
10. В парах. После передачи мяча обежать партнёра и вернуться на исходную позицию. Партнёр одну передачу выполняет над собой и повторяет действия первого.
11. Передача мяча над собой в 3 м от сетки. По сигналу —рывок до сетки, коснуться её рукой и вернуться на исходную позицию, продолжая выполнять передачи над собой.
12. Игры и эстафеты с бегом на короткие дистанции: «День и ночь», «Рывок к мячу», «Встречная эстафета», «Кто первый» и др.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

4 КЛАСС

Обучающиеся получат возможности узнать:

- о значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей(скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по пионерболу;
- жесты судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты;

Дети смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил

4 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Основное содержание | Основные виды деятельности | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|----------|--|------------------|---|--|---|
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятий по волейболу. | 2 | Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. | Физкультурно-спортивная и спортивно-оздоровительная деятельность | https://resh.edu.ru/ |
| 2 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 10 | Режим дня школьника. Рациональное питание (в виде презентаций). Классификация травм и их предупреждение. | Физкультурно-спортивная и спортивно-оздоровительная деятельность | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | |
|---|---|----|--|--|---|
| 3 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. История развития волейбола. | 10 | Овладение техникой подачи:нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния, подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. | Физкультурно-спортивная и спортивно-оздоровительная деятельность | https://resh.edu.ru/ |
| 4 | Общая и специальная физическая подготовка | 8 | Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности. | Физкультурно-спортивная и спортивно-оздоровительная деятельность | https://resh.edu.ru/ |
| 5 | Основы техники и тактики игры. Контрольные испытания | 4 | Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом | Физкультурно-спортивная и спортивно-оздоровительная деятельность | https://resh.edu.ru/ |

| | | |
|--|----|--|
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 34 | |
|--|----|--|

4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|---|
| | | Всего | |
| 1 | Разучивание стойки игрока (исходные положения). | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 2 | Разучивание стойки игрока (исходные положения). | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 3 | Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 4 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 5 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 6 | Двусторонняя учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 7 | Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 8 | Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 9 | Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 10 | Эстафеты с различными способами | 1 | https://resh.edu.ru/ |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | перемещений. | | |
| 11 | Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 12 | Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 13 | Разучивание верхней передачи мяча у стены. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 14 | Игры, развивающие физические способности | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 15 | Разучивание передачи снизу двумя руками над собой. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 16 | Разучивание передачи снизу двумя руками в парах. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 17 | Разучивание передачи снизу двумя руками в парах. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 18 | Разучивание нижней прямой подачи. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 19 | Разучивание нижней прямой подачи. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 20 | Двусторонняя учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 21 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 22 | Разучивание приёма мяча снизу двумя руками. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 23 | Разучивание приёма мяча снизу двумя руками. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 24 | Разучивание приёма мяча снизу двумя | 1 | https://resh.edu.ru/ |

| | | | |
|--|---|----|---|
| | руками. | | |
| 25 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 26 | Разучивание приём мяча сверху двумя руками. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 27 | Разучивание приём мяча сверху двумя руками. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 28 | Разучивание приём мяча сверху двумя руками. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 29 | Игры, развивающие физические способности | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 30 | Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 31 | Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 32 | Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 33 | Двусторонняя учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 34 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | |

