

Муниципальное общеобразовательное бюджетное Учреждение Лицей №6
муниципального района Мелеузовский район Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНА

на заседании ШМО
классных руководителей
Протокол №1 от 25 августа 2023г.

Руководитель ШМО

 С.А.Рыбина

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по
В.Р.

 С.А.Рыбина

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МОБУ Лицей № 6
от «25» августа 2023г.
№200

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности
«Волейбол»

Уровень - начальное общее образование

Классы – 1-4

Срок реализации – 4 года

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

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

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

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

Планируемые результаты

1. Личностные результаты:

1.1. Для 1-го класса

У ученика будут сформированы:

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

-сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

Ученик получит возможность для формирования:

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и

общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно -исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

-формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно -оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

-развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

1.2. Для 2-го класса

У ученика будут сформированы:

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

-сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

Ученик получит возможность для формирования:

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно -исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

1.3 Для 3-го класса

У ученика будут сформированы:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

Ученик получит возможность для формирования:

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

-развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

1.4 Для 4-го класса

У ученика будут сформированы:

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

-сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

Ученик получит возможность для формирования:

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно -исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

-формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно -оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи

Срок реализации: 4 года. Количество часов в 1 классе – 33 ч., 2-3-4 классах – 34 ч. в год.

2. Метапредметные результаты:

2.1. Для 1-го класса

Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
<i>Ученик научится:</i> - самостоятельно определять цели обучения,	<i>Ученик научится:</i> - владеть основами самоконтроля, самооценки,	<i>Ученик научится:</i> - формированию и развитию экологического мышления,

ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; <i>Ученик получит возможность научиться:</i> - соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. - оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.	принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной; - определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; <i>Ученик получит возможность научиться:</i> - создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; - смысловое чтение- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности).	умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации; - формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. <i>Ученик получит возможность научиться:</i> - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
---	--	--

2.2. Для 2-го класса:

Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
<i>Ученик научится:</i> - самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной	<i>Ученик научится:</i> - владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в	<i>Ученик научится:</i> - формированию и развитию экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной,

деятельности; - самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; <i>Ученик получит возможность научиться:</i> - соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. - оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.	учебной и познавательной; - определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; <i>Ученик получит возможность научиться:</i> - создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; - смысловое чтение- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности).	социальной практике и профессиональной ориентации; - формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. <i>Ученик получит возможность научиться:</i> - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
--	--	--

2.3. Для 3-го класса:

Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
<i>Ученик научится:</i> - самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - самостоятельно	<i>Ученик научится:</i> - владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной; - определять понятия, создавать обобщения,	<i>Ученик научится:</i> - формированию и развитию экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной

планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; <i>Ученик получит возможность научиться:</i> - соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. - оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.	устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; <i>Ученик получит возможность научиться:</i> - создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; - смысловое чтение- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности).	ориентации; - формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. <i>Ученик получит возможность научиться:</i> - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
---	---	---

2.4. Для 4-го класса:

Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
<i>Ученик научится:</i> - самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - самостоятельно	<i>Ученик научится:</i> - владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной; - определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать,	<i>Ученик научится:</i> - формированию и развитию экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации; - формирование и развитие компетентности в области

планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; <i>Ученик получит возможность научиться:</i> - соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. - оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.	самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; <i>Ученик получит возможность научиться:</i> - создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; - смысловое чтение- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности).	использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. <i>Ученик получит возможность научиться:</i> - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
--	--	---

3. Предметные результаты:

Тематический блок/модуль	Планируемые предметные результаты	
	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
1-й класс		
Теоретическая подготовка	-использовать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте в организации здорового образа жизни.	- использовать знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их цели, задач и форм организации;
Физическая подготовка	- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения	- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол в условиях

	организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;	учебной и игровой деятельности; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
Техническая и тактическая подготовка	- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств;	- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
Подготовка к соревнованиям	- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе соревновательной деятельности;	- выполнять комплексы специальных упражнений с учётом соревновательной деятельности;

2-й класс

Теоретическая подготовка	-доброжелательно и уважительно относится к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;	- использовать знания по истории развития спорта и олимпийского движения;
Физическая подготовка	-использовать значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;	- выполнять технические приёмы и тактические действия; - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
Техническая и тактическая подготовка	-преодолевать трудности, выполнять задания по технической и физической подготовке в полном объеме.	-использовать знание основных направлений развития волейбола в области физической культуры.
Подготовка к соревнованиям	- использовать знания по истории и развитию гимнастики и олимпийского движения.	играть в волейбол соблюдением основных правил; - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

3-й класс

Теоретическая подготовка	-использовать знания о роли и месте занятия волейбола в организации здорового образа жизни.	-организовывать самостоятельные занятия волейбола разной направленности.
Физическая подготовка	- Опознавать названия разучиваемых технических приёмов игр и основы	- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на

	правильной техники;	занятиях спортивными играми;
Техническая тактическая подготовка	и - выполнять упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);	- знать правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
Подготовка к соревнованиям	к -доброжелательно и уважительно относится к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности.	-проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях плавательной и соревновательной деятельности.
4-й класс		
Теоретическая подготовка	- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	- формулировать цели и задачи занятий волейбола, доступно излагать знания о спортивных игр.
Физическая подготовка	-выполнять правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;	-выполнять технические приёмы и тактические действия; - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности.
Техническая тактическая подготовка	и -проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по волейбола	-подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
Подготовка к соревнованиям	к - оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий в волейболе.	- организовывать занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения и режимы нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

Описание ценностных ориентиров содержания курса

Одним из результатов обучения является осмысление и восприятие обучающимися системы ценностей физической культуры и спорта.

Ценность жизни – признание человеческой жизни и существования живого в природе как величайшие ценности, как основы всей жизни;

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.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей, поступков, 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, выражающейся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Исходные позиции данной образовательной программы:

- принцип набора - обучающиеся секции «Волейбол»
- время проведения – дополнительные занятия (секция);
- по степени авторского вклада образовательная программа является модифицированной; она создана на основе программы секции «Волейбол», реализующая свою деятельность в общеобразовательных учреждениях.

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

Ведущая педагогическая цель и основные задачи программы

Цель программы:

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

Основные задачи программы:

- создавать условия для организованной занятости учащихся;
- поддерживать и развивать одарённых детей, увлечённых волейболом;
- формировать социальную активность воспитанников через участие в соревнованиях по волейболу, воспитывать ответственность за результаты своего труда.

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

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

1) Валеологический блок.

2) Обучающий блок:

Теоретические сведения. - О.Ф.П.

- С.Ф.П.

- Техническая подготовка

- Тактическая подготовка

- Интегральная подготовка

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

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

Реализация основных принципов обучения и тренировки волейболистов.

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

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

Методы обучения и тренировки

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

- Применяемые *методы*:

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

Прогнозируемые результаты реализации программы

Обучающиеся должны знать(иметь представления):

- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах закаливающих процедур, профилактики и поддержания достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;
- Излагать правила и условия проведения спортивной игры волейбол (пионербол);

Уметь:

- Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх ;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения спортивных игр.
- Расширить собственный опыт (участия в соревнованиях по волейболу, пионерболу).

Содержание программы «Волейбол»

Учебно-тематический план (34 часа).

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	4
2	Специальная подготовка техническая	16
3	Специальная подготовка тактическая	10
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования	4

Блок «Валеологический »

Теория: (4 часа)

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

- ☐ История возникновения волейбола (пионербола).
- ☐ Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол (пионербол).
- ☐ Личная гигиена.
- ☐ Режим питания спортсмена.

- ☐ Вред курения.
- ☐ Общий режим дня и его значение для юного спортсмена.
- ☐ Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.
- ☐ Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья спортсмена. Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение.
- ☐ Оказание первой медицинской помощи.
- ☐ Психологическая подготовка к игре.

Блок «Обучающий»

Тема «Тактическая подготовка» (10 часов). В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Практика

- ☐ Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.
- ☐ Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.
- ☐ Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.
- ☐ Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

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

Практика: (16 часов).

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

Тема «Соревнования»

Практика (4 часа)

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

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

- ☐ Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.
- ☐ Гимнастические упражнения.
- ☐ Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого.
- ☐ Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.
- ☐ Упражнения со скакалками.

- ☐ Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.
- ☐ Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Тема ОРУ – Общеразвивающие упражнения(на каждом занятии)

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

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

- ☐ Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства.
- ☐ Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Условия необходимые для реализации образовательной программы:

1. Материально - техническое обеспечение:

1. сетка волейбольная- 1шт.
2. стойки волейбольные- 2шт.
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-10шт.
5. скакалки- 25 шт.
6. мячи набивные (масса 1кг)- 13-14шт.
7. мячи волейбольные – 25 шт.

Тематическое планирование.

№ урока	Тема	Воспитательный компонент (с учётом Рабочей программы воспитания МОБУ Лицей № 6)	Количество часов на освоение темы	Электронные учебно-методические материалы
1	Т.Б. во время занятия спортивными играми. Пояснения к правилам игры в волейбол. ОФП - для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. СФП – 1. Передачи мяча над собой, не выходя из круга радиусом 2 м. Высота передачи 2-3 м. Сопровождать передачу кистями рук. 2. Двукратное и многократное выполнение нижней передачи над собой; П./И «Передай мяч»	Правила поведения на занятиях волейболом. Как выбрать одежду и обувь для занятия волейболом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/
2	Пояснения к правилам игры в волейбол. ОФП - для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. СФП - Имитация верхней передачи с набивными мячами П./И «Передай мяч» »		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
3	Строевые упражнения. ОФП - для рук, ног, туловища, для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. Общая выносливость. СФП – 1. Передача мяча сверху (снизу) над собой 2. Передача мяча сверху (снизу) у стены 3. В стойке для подачи одной рукой		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/

	подбрасывают мяч, другой делают несильное ударное движение по мячу. П/И «Снайперы»			
4	Строевые упражнения. ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование: 1) Прыжки через скакалку СФП - 1. Имитация положения кистей на мяче. 2. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой и поймать его обеими руками на уровне лица. Руки перед ловлей принимают форму мяча. П/И «Снайперы»		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/main/314032/
5	Строевые упражнения. ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. СФП - 1. Из положения замаха выполнить нападающий удар: а) по тыльной стороне кисти выставленной вперед-вверх левой руки; б) по мячу в левой руке; в) без мяча с опусканием руки; 2 - Выполнить верхнюю передачу мяча над собой на минимальную высоту (5–10 см). 3. В парах первый игрок набрасывает мяч в положение, удобное для нижней передачи, второй возвращает мяч нижней передачей. П/И «Передай мяч»		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
6	ОФП - на все группы мышц. СФП - 1. В парах первый игрок набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в	История возникновения и развития волейбола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/

	стойке и, имитирует передачу, последовательно разгибая ноги и руки. 2. Стоя у стены, учащиеся выполняют одну верхнюю передачу в стену собственного набрасывания, затем ловят мяч. Количество передач постепенно увеличивается. 3. В парах игроки направляют мяч друг другу верхней передачей, создавая удобные условия для передачи и перемещаясь к мячу. П/и «Городки»			
7	Беседа: «Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека» ОФП - на все группы мышц. СФП - Стойка игрока, перемещение. 1. Бросок мяча о стену, поворот на 360 градусов, поймать мяч. 2. Передача мяча сверху над собой 3. Нижняя передача мяча над собой П/и «Пятнашки с мячом».		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
8	Беседа: «Береги нервную систему» ОФП - на все группы мышц. СФП- 1. Стойка игрока, перемещение. 2. Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи: а) после одного отскока от пола; б) без отскока; в) после перемещения. 3. Бросок мяча о стену, поворот на 360 градусов, поймать мяч. П/и «Пятнашки с мячом».		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/
9	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. СФП - Стойка игрока, перемещение.		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/

	1. Выполнить верхнюю передачу мяча в стену на минимальном расстоянии (5–10 см). 2. Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания партнёра, мяч набрасывается впереди или через игрока; 3. Доставание обеими руками предметов после разбега и напрыгивания. П/и «Обстрел чужого поля».			
10	ОФП.- На все группы мышц. СФП – 1. Стойка игрока, перемещение. 2.В парах броски мяча одной рукой, (двумя руками) через сетку. 3. Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу: а) над собой; б) в стену. П/и«Перестрелка», «Точно водящему».		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/
11	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. СФП- Стойка игрока, перемещение. 1. Разбег с 1–2 шагов, нападающий удар по мячу в держателе или с поддержкой партнера: а) в пол; б) через сетку. Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) П/и «Мяч капитану», «Точный расчет».		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
12	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. СФП – 1. Стойка игрока, перемещение. 2. Принять стойку волейболиста, руки перед туловищем в готовности для нижней передачи мяча; разгибать и сгибать ноги, имитируя нижнюю передачу. 3. Подбросить мяч, после отскока от пола		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856

	подставить под него сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч. П/и «Перестрелка»			
13	ОФП - на все группы мышц. СФП - 1. В парах упражнение на три счета. На счет «раз» надо подбросить мяч, на «два» – выполнить замах, на «три» - удар по мячу. Расстояние между игроками 6 м. - Передача мяча снизу(сверху) над собой в движении П/и: «Мяч капитану»		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/
14	Строевые упражнения. ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. СФП – 1. В парах: с точного броска партнёра вернуть мяч с нижней передачи. 2. Бросить мяч в стену, подставить под него руки для нижней передачи, направляя его в стену, затем поймать. 3. В парах выполнить верхние передачи мяча, изменяя высоту траектории и длину передачи. Игроки перемещаются под мяч. П/и «Точный расчет»		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
15	Беседа: «Оказание первой медицинской помощи» ОФП - на все группы мышц. СФП - 1. Имитация нападающего удара на гимнастическую скамейку или на сложенные маты. 2. Первый игрок выполняет верхнюю передачу, а второй после разбега и прыгивания ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка.		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/

	3. В парах: один подбрасывает мяч вперёд-вверх, второй подбегает к мячу и выполняет передачу мяча сверху (снизу).			
16	ОФП - на все группы мышц. СФП: - 1. В парах: один подбрасывает мяч вперёд-вверх, второй подбегает к мячу и выполняет передачу мяча сверху. 2. Тоже, но выполняется передача снизу. П/и: «Точно водящему».		1	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
17	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. СФП - 1. Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) 2. Подача на партнера с высокой и низкой траектории полета мяча. 3. Подача мяча заданным способом на сторону соперника через сетку. П/и: «Борьба за мяч»		1	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/
18	Беседа: «Как правильно дышать при выполнении физических нагрузок» ОФП - на все группы мышц. СФП – 1. Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания партнёра, мяч набрасывается слева или справа от игрока. 2. Тоже, но выполняется передача сверху П./и: «Бросай - поймай»		1	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
19	Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - 1. Удар мяча о стену правой, левой рукой. 2. На расстоянии от сетки 4-5 м верхняя прямая подача 3. Передача мяча сверху (снизу) через сетку		1	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3194/start/

	П/и« Перестрелки».			
20	Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП – 1. Нижняя передача от игрока к игроку. 2. Нижняя передача над собой с перемещением 3. Верхняя передача от игрока к игроку. 4. Верхняя передача над собой с перемещением П/и« Перестрелки».		1	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
21	Беседа: «Значение утренней гимнастики для организма человека» ОФП - на все группы мышц. СФП - 1. Сочетание верхней и нижней передачи. Игрок посылает мяч в стену верхней передачей, принимает мяч и посылает вверх над собой нижней передачей, постепенно увеличивая количество передач. 2. В парах бросок мяча в прыжке толчок вверх (с двух ног) через сетку, двумя руками. 3. Подача мяча заданным способом на сторону соперника через сетку. Правила игры в волейбол. П/и «Мяч капитану».		1	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/
22	Беседа: «Значение утренней гимнастики для организма человека» ОФП - на все группы мышц. СФП -1. В парах первый игрок - бросок мяча вперёд вверх, второй игрок выполняет передачу мяча сверху после перемещения. 2. В парах бросок мяча в прыжке толчок вверх (с двух ног) через сетку, двумя руками.		1	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/

	Правила игры в волейбол. П/и «Мяч капитану».			
23	Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - 1. Удар мяча о стену правой, левой рукой. 2. После шага правой ногой левой рукой подбросить мяч вперед-вверх, сделать напрыгивание и выполнить удар по мячу в высшей точке прыжка. 3. Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) Учебная игра «Пионербол».		1	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
24	Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП – 1. В парах первый игрок - бросок мяча вперед вверх, второй игрок выполняет передачу мяча сверху после перемещения. 2. В парах выполнить верхние передачи мяча, изменяя высоту траектории и длину передачи. Игроки перемещаются под мяч Учебная игра «Кто точнее».		1	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/
25	Строевые упражнения. ОФП- Для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование: 1)подтягивания,2) прыжки через скакалку СФП - 1. Передача мяча снизу (сверху) у стены 2. На расстоянии от сетки4-5 м верхняя прямая подача Учебная игра «Пионербол».		1	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/382/
25	Строевые упражнения. ОФП- Для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование:1) подтягивания,2) прыжки через скакалку		1	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/

	СФП - Передача мяча снизу (сверху) у стены, над собой Учебная игра «Осаждённая крепость».			
27	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Тестирование:1) челночный бег 3*10м,2) гибкость СФП – 1. Имитация нападающего удара в прыжке через сетку теннисным мячом 2.Стоя спиной к стене, подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову в стену, повернуться и поймать мяч. П/и «Подвижная цель»		1	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
28	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Тестирование: 1)челночный бег 3*10м, 2)гибкость СФП – 1. В кругу все с мячами, один игрок посередине круга, все по очереди подбрасывают мяч вверх к центру круга, в центре круга выполнение передачи сверху (снизу) П/и «Подвижная цель»	Основные показатели физического развития	1	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/
29	Строевые упр. ОРУ со скакалкой. Тестирование:1) 6-ти минутный бег2) бег на 30м, СФП - 1.Бросок набивного мяча правой левой рукой через сетку на расстоянии от сетки 2-3м 2. На расстоянии от сетки4-5 м верхняя прямая подача Учебная игра «Осаждённая крепость»		1	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
30	Строевые упражнения. ОРУ с гимн. палкой. Тестирование 1) бег на 30м, 2) прыжок в длину с места.		1	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/

	Эстафеты с мячами			
31	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Тестирование Прыжок в длину с места. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола		1	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
32	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Тестирование: 1) 6-ти минутный бег СФП - 1.Бросок набивного мяча правой левой рукой через сетку на расстоянии от сетки 2-3м 2. Верхняя передача от игрока к игроку. 3. Верхняя передача над собой с перемещением Учебная игра «мини-волейбол»	Путешествие в страну «Волейболию»	1	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/
33	ОФП - на все группы мышц. СФП – 1.В парах перебрасывание друг другу, двух мячей одновременно П/и «Пионербол» с элементами волейбола		1	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
34	ОФП - на все группы мышц. СФП – 1. В парах броски мяча друг другу в приседе с передвижением вправо (влево) 2. Подбросить мяч вверх перед собой и после удара его о пол, выполнить передачу сверху (снизу). Учебная игра «мини-волейбол»		1	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Литература для обучающихся

1. Железняк Ю.Д. Советы юному волейболисту. [Текст] /Ю.Д. Железняк – Москва, 2004.
2. Твой Олимпийский учебник. [Текст]/Москва, «Советский спорт», 2004.
3. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. [Текст]/И.А. Гуревич – Москва, 2004.
4. Конеман А.В. Детские народные подвижные игры. [Текст]/А.В. Конеман – Москва, 2005.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно- тренировочный). [Текст]/ Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников – Москва, «Советский спорт», 2005.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. [Текст]/ Ю.Д. Железняк- Москва, 2006.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. [Текст]/Ю.Д. Железняк – Москва, 2006.
4. Настольная книга тренера. [Текст]/Москва, Астрель, 2004.
5. Найминова Э. Спортивные игры. [Текст]/Э.Найминова-Москва, 2005.
6. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. [Текст]/И.А. Гуревич – Москва, 2004.
7. Журнал «Физическое воспитание в школе». [Текст]/Педагогическое издание.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

<https://vse-kursy.com/read/539-uroki-basketbola-onlain-dlya-nachinayuschih.html>

<https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html>

<https://vse-kursy.com/read/448-uprazhneniya-dlya-razvitiya-futbolnoi-tehniki-i-driblinga-video-uroki.html>

<https://user.gto.ru/#gto-method>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный инвентарь.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь.

Прошито, пронумеровано,
прошнуровано, скреплено
печатью 29 листа (ов)

Директор МОБУ Лицей №6



И.Г.Исанова