



## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Личностные:

- положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;
- понимание роли волейбола в укреплении здоровья.
- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- Играть в волейбол по упрощенным правилам.

### Метапредметные:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- Понимать цель выполняемых действий;
- Различать подвижные и спортивные игры;
- Договариваться и приходиться к общему решению, работая в паре;
- Рассказывать об истории развития волейбола в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- Самостоятельно организовывать игры во внеурочное время.

## Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

### Основы знаний (теоретическая часть):

- Основы истории развития волейбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила игры в волейбол (пионербол);
- Места занятий, инвентарь.

### Общефизическая подготовка (практическая часть):

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.

### Специальная физическая подготовка (практическая часть):

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

### Техника нападения (практическая часть):

- Перемещения и стойки;
- Действия с мячом. Передачи мяча;

### Техника защиты:

- Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком. сочетание способов перемещений и остановок.

### Тактическая подготовка. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия
- Командные действия

**Тактика защиты:**

- Индивидуальные действия
- Командные действия

**Контрольные игры и соревнования:****теоретическая часть**

- Правила соревнований

**Практическая часть:**

- Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола.
- Учебно-тренировочные игры.

**Формы проведения занятия и виды деятельности****Однонаправленные занятия:**

Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.

**Комбинированные занятия**

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

**Целостно-игровые занятия**

Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

**Контрольные занятия**

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

### Тематическое планирование

n/n	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Волейбол - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания.	1
2	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка волейболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	1
3	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ору Пионербол	1
4	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча. Стрелковая подготовка.	1
5	Разновидность Прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.	1
6	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ Специально прыжковые упражнения, пионербол	1
7	Медленный бег, разновидность бега. Верхняя передача мяча. Пионербол	1
8	Упр. на осанку, передача в парах ору Специально прыжковые упражнения, пионербол .Стрелковая подготовка.	1
9	Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, акробатические элементы. ору в парах, маховые движения рук.	1
10	Медленный бег, разновидность бега, ору. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола	1
11	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. б-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения	1
12	Гимнастические упражнения, подвижные игры. Стрелковая подготовка.	1
13	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча.	1
14	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, б-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры	1
15	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, б-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры	1
16	Медленный бег, разновидность бега. ору Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола. Стрелковая подготовка.	1
17	Разновидность прыжков. ору Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	1
18	Упражнения на осанку, бег, метания. ору. Специально прыжковые пионербол. Стрелковая подготовка.	1
19	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча. Пионербол	1
20	Разновидность прыжков. ору. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	1
21	Упражнения на осанку, бег, метания. ору. Специально прыжковые	1

	пионербол	
22	Медленный бег, разновидность бега Нижняя передача мяча .пионербол.	1
23	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, прыжков. ору, передачи мяча. Специально беговые упражнения, подвижные игры. Стрелковая подготовка.	1
24	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста. передвижение. ору. Пионербол	1
25	Медленный бег, разновидность бега ору в парах, передвижения, верхняя передача мяча ..	1
26	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	1
27	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол. Стрелковая подготовка.	1
28	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча пионербол. Нижняя подача.	1
29	Медленный бег, разновидность бега, ору. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола	1
30	Разновидность прыжков. ОРУ Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	1
31	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол. Нижняя подача. Стрелковая подготовка.	1
32	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя и верхняя передача мяча. Пионербол.	1
33	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. Стрелковая подготовка.	1
34-35	Разновидность прыжков, ору, Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. Контрольные испытания.	2
	<b>Итого:</b>	35