



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «АЛГОРИТМ УСПЕХА» БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

**СОГЛАСОВАНО**  
Педагогическим советом  
ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха»

Протокол № 1  
от «31» августа 2022г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директором ОГАОУ  
ОК «Алгоритм Успеха»  
Тяпугиной И.В.

Приказ от «31» августа 2022г. № 345-ОД

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** внеурочной деятельности «Волейбол» (для учащихся 3-4 классов)

**Направление внеурочной деятельности:** спортивно-оздоровительное

**Срок реализации:** 1 год

Составитель: Мережко Григорий Евгеньевич,  
учитель физической культуры  
ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха»

п.Дубовое  
2022 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» составлена на основе:

- Рабочей программы «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов;
- Рабочей программы «Физическая культура». Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение»;

Рабочая программа рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим проведения: занятия по данной программе проводятся в форме урока, тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Периодичность - один раз в неделю по одному учебному часу, ограниченному временем (40 мин).

**Место проведения:** спортивный зал школы, спортивная площадка. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Особенности набора детей: учащиеся 3-4 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья - основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся - 12-15 человек.

Формы контроля - опрос, тесты-практикумы.

**Цель программы:**

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

**Основные задачи:**

Оздоровительные задачи

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

Образовательные задачи

- Обучение основам техники и тактики игры волейбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в

повседневной жизни.

Воспитательные задачи

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

**Формы проведения занятий и виды деятельности**

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: <ul style="list-style-type: none"> <li>• техническая и физическая подготовка;</li> <li>• техническая и тактическая подготовка;</li> <li>• техническая, физическая и тактическая подготовка</li> </ul>
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне техникотактической и физической подготовленности занимающихся

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

**1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты - готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; 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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности

по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
  - проговаривать последовательность действий;
  - уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
  - средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
  - учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- ^добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в

парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Требования к уровню подготовки, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

и должны уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, бережливость, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся смогут узнать:

- 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, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

и 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;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Стойки и перемещения**

Стойка волейболиста - поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения - это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг,

двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

### **Обучение**

1. В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперёд-назад.

Методическое указание: руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

4. Перемещения в стойке по сигналу - в стороны, вперёд, назад.

5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

**Передача мяча сверху двумя руками**

**Техника выполнения:** в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 1,2). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются (рис. 3,4).



Рис. 1

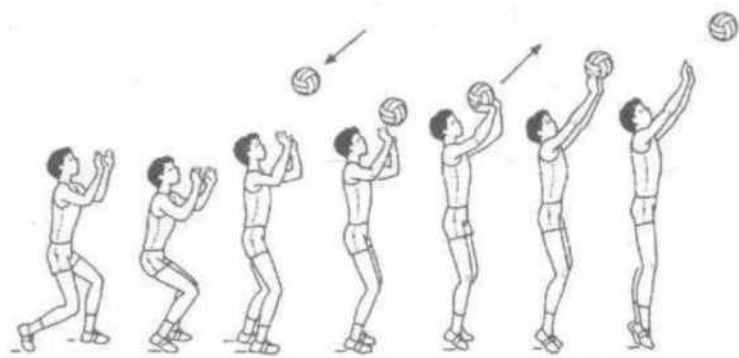


Рис. 3



Рис. 2

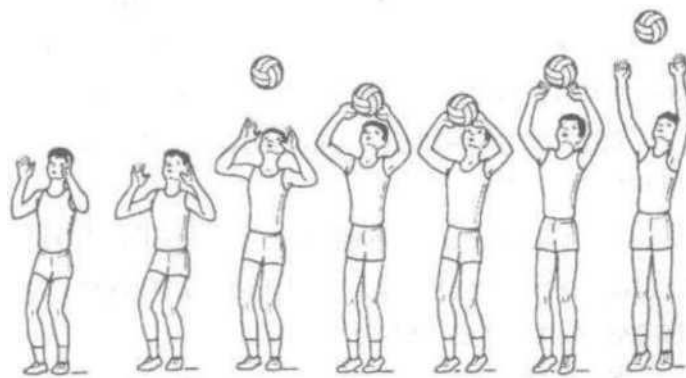


Рис.4

**Применение:** при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

### Обучение

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.

Методическое указание: после 5-7 передач занимающиеся меняются ролями.

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.

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.

Методическое указание: упражнения 10-11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 63-4, 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. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

13. В парах: передачи 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.

Ошибки: большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

### **Приём мяча снизу двумя руками**

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди (рис. 5).



Рис. 5

Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

### **Обучение**

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.

### Ошибки:

- в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
- руки почти параллельны полу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- приём мяча на кулаки.

### **Нижняя прямая подача мяча**

Подача нужна не только для введения мяча в игру - она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

Техника выполнения:

И.п. - лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4-0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

- от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;
- мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

Возможные ошибки:

1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).
2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

Подводящие упражнения:

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

### 3. Тематическое планирование

**Учебно-тематический план**

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Стойка. Перемещения в стойке .	6
2.	Способы перемещения.	3
3.	Передача мяча сверху двумя руками.	6
4.	Прием мяча снизу двумя руками.	6
5.	Нижняя прямая подача с середины площадки.	4
6.	Приём и подача мяча.	3
7.	Общая и специальная физическая подготовка	в течение занятия
8.	Игровые занятия.	6

№ занятия	Тема занятия	Форма организации деятельности учащихся	Количество часов
1.	<p>Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. <b>Разучивание стойки игрока</b> (исходные положения)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа</li> <li>• Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах)</li> <li>• Разбор ситуаций</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1</li> </ul>
2.	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Стойка игрока</b> (исходные положения). Игра «Перестрелка».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа</li> <li>• Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах)</li> <li>• Игра</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1</li> </ul>
3.	<p>Разучивание <b>перемещения в стойке</b> приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах)</li> <li>• Игра</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1</li> </ul>
4.	<p><b>Перемещение в стойке</b> приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнение практических заданий (индивидуально, в группах)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1</li> </ul>
5.	<p><b>Перемещение в стойке</b> приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнение практических заданий (индивидуально, в группах)</li> <li>• Игра</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1</li> </ul>

	эстафеты.		
16.	<b>Перемещение в стойке</b> приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах)</li> </ul>	• 1
7.	Правила игры. <b>Игровое занятие.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнение практических заданий (индивидуально, в группах)</li> <li>• Игра</li> </ul>	• 1
8.	Разучивание сочетания <b>способов перемещений</b> (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах)</li> <li>• Разбор ситуаций</li> <li>• Игра</li> </ul>	• 1
9.	Сочетание <b>способов перемещений</b> (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Игры «Перестрелка», «Пионербол».	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах)</li> <li>• Игра</li> </ul>	• 1
10.	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными <b>способами перемещений.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнение практических заданий (индивидуально, в группах)</li> <li>• Игра</li> </ul>	• 1
11.	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание <b>верхней передачи мяча над собой.</b> Игры «Перестрелка», «Пионербол».	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах)</li> <li>• Игра</li> </ul>	• 1
12.	Общая и специальная физическая подготовка. <b>Верхняя передача мяча над</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах,</li> </ul>	• 1

	<b>собой.</b>	в группах) • Разбор ситуаций	
13.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Верхняя передача мяча над собой</b> Подвижные игры и эстафеты.	• Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) • Разбор ситуаций • Игра	• 1
14.	Общая физическая подготовка. <b>Игровое занятие.</b>	• Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) • Разбор ситуаций • Игра	• 1
15.	Разучивание <b>верхней передачи мяча у стены.</b> Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	• Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) • Игра	• 1
16.	<b>Верхняя передача мяча в парах.</b> Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	• Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) • Игра	• 1
17.	Общая и специальная физическая подготовка. <b>Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.</b> Подвижные игры.	• Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) • Игра	• 1
18.	Правила игры. <b>Игровое занятие.</b>	• Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) • Игра	• 1
19.	Игровые упражнения. Разучивание <b>нижней прямой</b>	• Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах,	• 1

	<b>подачи с середины площадки.</b>	в группах)	
20.	Общая физическая подготовка. <b>Нижняя прямая подача с середины площадки.</b>	• Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах)	• 1
21.	Общая физическая подготовка. <b>Нижняя прямая подача с середины площадки.</b>	• Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах)	• 1
22.	Общая физическая подготовка. <b>Нижняя прямая подача с середины площадки.</b>	• Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах)	• 1
23.	<b>Правила игры. Игровое занятие.</b>	• Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) • Игра	• 1
24.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Нижняя передача над собой.</b>	• Выполнение практических заданий (индивидуально, в группах)	• 1
25.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Нижняя передача над собой.</b>	• Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) • Конкурс	• 1
26.	Игровые упражнения. <b>Нижняя передача над собой.</b>	• Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах)	• 1
27.	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. <b>Игровое занятие</b>	• Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) • Конкурс	• 1
28.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления	• Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах,	• 1

	мячом. <b>Нижняя передача мяча у стены, в парах.</b>	в группах) • Разбор ситуаций	
29.	<b>Нижняя передача мяча у стены, в парах.</b> Подвижные игры.	• Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) • Игра	• 1
30.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Нижняя передача мяча у стены, в парах.</b> Эстафеты с элементами волейбола.	• Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) • Игра	• 1
31.	Общая и специальная физическая подготовка. <b>Игровое занятие.</b>	• Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) • Игра	• 1
32.	<b>Приём мяча с подачи у стены.</b> Игры и эстафеты с элементами волейбола.	• Беседа • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) • Разбор ситуаций	• 1
33.	<b>Подача и приём мяча в парах.</b> Игры и эстафеты с элементами волейбола.	• Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) • Разбор ситуаций • Игра	• 1
34.	<b>Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки.</b> Игры и эстафеты с	• Выполнение практических заданий (индивидуально, в группах)	• 1



	элементами волейбола.	• Игра	
--	-----------------------	--------	--

**Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для  
оценки планируемых результатов освоения программы  
внеурочной деятельности**

<b>№ п/п</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>Кол-во раз</b>
1.	Правила соревнований	+
2.	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10
3.	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2-3 м без потерь	10
4.	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2-3 м без потерь	10
5.	Передачи над собой в круге без потерь	12
6.	Подача (любая): из 6 попыток	4
7.	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3