

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9  
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области  
446218, Самарская область, г.о. Новокуйбышевск, ул. Ворошилова, д. 6, тел. 4-70-52**

**Рассмотрено**  
на заседании  
методического совета  
Протокол №5  
от «19» мая 2014 г.

**Принято**  
На заседании  
педагогического совета  
Протокол №9  
от «22» мая 2014 г.

**Утверждаю**  
Директор ГБОУ ООШ № 9



**Программа**  
**внеурочной деятельности**

**«Волейбол»**

**(4 класс)**

Направление: спортивно-  
оздоровительное

Возраст обучающихся – 9-10 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель: Коновалова Елена

Анатольевна, учитель физической  
культуры

2014-2015 учебный год

## Пояснительная записка

### Введение

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, 4-х классах.

Волейбол – один из игровых видов спорта, в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ-273 от 29.12.2012 г.;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол», под редакцией Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов, Москва, Просвещение, 2011 г.
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

## **Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

### **Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 4-х классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

<b>Формы проведения занятия и виды деятельности</b>	
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.

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.

### **Содержание программы**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначен для обучающихся 4-х классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 2 часа в неделю - 68 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

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

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1	Теоретическая подготовка	В процессе занятий
2	Тактическая подготовка	10
3	Общая физическая подготовка	15
4	Специальная техническая подготовка	15
5	Подвижные игры	20
6	Контрольные занятия	8
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>

1. 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.

2. В разделе «Тактическая подготовка» представлен материал, способствующий обучению тактическим приемам игры.

- 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.

3. Общая физическая подготовка.

- 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. Строевые упражнения.

4. Подвижные игры.

В учебно-тренировочном процессе по волейболу подвижные игры, соревновательно - игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приёмов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия.

Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), возраста и уровня подготовленности занимающихся.

#### 5. Специальная физическая подготовка.

- 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.

#### 6. Контрольные занятия.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

**Перечень универсальных действий, развивающих прохождение разделов программы:**

<b>Универсальные учебные действия (УУД)</b>	<b>Результат</b>
<i>Личностные</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мотивационная основа на занятиях волейболом;</li> <li>- учебно-познавательный интерес к занятиям волейболом;</li> </ul>
<i>Регулятивные</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (игровой направленности);</li> <li>- планировать свои действия при выполнении осваиваемых действий и приемов;</li> <li>- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных действий.</li> </ul>
<i>Познавательные</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять анализ выполняемых действий;</li> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий;</li> <li>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих и специальных упражнений;</li> </ul>
<i>Коммуникативные</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</li> <li>- участвовать в коллективном обсуждении упражнений.</li> </ul>

## Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Содержание	Формы и виды контроля	Сроки контроля.
Теоретическая подготовка	Тестирование, анкетирование, опрос, комплексный зачет	1 раз в квартал
Общая физическая подготовка	Мониторинг физической подготовленности, контрольные упражнения	Сентябрь, май
Техническая и тактическая подготовка.	Демонстрация технических и тактических приемов, комплексный зачет	1 раз в квартал
Спортивные мероприятия	Практическое выполнение правил игры, соревнования.	Ежемесячно

### Мониторинг физической подготовленности

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	бег на 30 м	10	6,6	6.5-5,6	5,1	6,6	6.5-5,6	5,2
			11	6,3	6.1-5..5	5.0	6,4	6.3-5.7	5.1
2	Координационные	Челночный бег 3x10	10	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.4-9.5	9.1
			11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	10	130	140-160	185	120	140-155	170
			11	140	160-180	195	130	150-175	185
4	Выносливость	6-минутный бег (м)	10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
			11	900	1000-1100	1300	700	850-100	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см.)	10	2	4-6	8	3	7-10	14
			11	2	6-8	10	4	8-10	15
6	Силовые	Подтягивание на высокой. перекладине из виса (маль.) (раз), на низкой перекладине из виса лежа (дев.) (раз)	10	1	3-4	5	4	8-13	18
			11	1	4-5	6	4	10-14	19

№	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата	Характеристики УУД
1	Т.Б. во время занятия спортивными играми. Пояснения к правилам игры в пионербол. ОФП - для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. П/И «Зайцы в огороде»			<b>Знать</b> правила техники безопасности на занятиях спортивными играми.  <b>Описывать</b> технику выполнения упражнений с мячами.
2	Строевые упражнения. ОФП- для рук, ног, туловища, для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. СФП- стойки игрока, перемещения. Тестирование: 1) бег 30м. 2) прыжок в длину места. Общая выносливость. П/И «Прыжки по кочкам»			<b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячами.
3	Строевые упражнения. ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование: 1) подтягивания. 2) челночный бег 3*10м СФП - Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками. - Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать. - Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол. П/И «Передай мяч»			<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, бросками, передвижениями.  <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.  <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
4	<i>Беседа:</i> Личная гигиена. ОФП - на все группы мышц. СФП - Стойка игрока, перемещение. - Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши впереди и позади себя, поймать мяч. - Подбросить мяч вверх, убрать руки за голову, поймать мяч. - Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой. - Бросок мяча друг другу в парах. Тестирование: прыжки через скакалку. Подвижные игры: «Пятнашки».			<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
5	ОФП - на все группы мышц. СФП- Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши и поймать его. - Ударить мячом об пол, повернуться вокруг себя и поймать его. - Ударить мячом об пол и поймать его правой (левой) рукой. П/и «Перестрелка».			<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной игровой деятельности.  <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
6	Строевые упражнения. ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. СФП - Перемещение в стойке. - Удар мяча о стену правой, левой рукой. - Бросок мяча о стену (стоя к стене спиной), поворот на 180 градусов поймать мяч. Подвижные игры: «Точный расчет»			<b>Осваивать</b> технику бега и перемещений различными способами.  <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при

7	<p><i>Беседа:</i> Режим питания спортсмена.  ОФП - на все группы мышц.  СФП - Отбивать мячом об пол правой (левой) рукой по 5-6 раз, продвигаясь вперед.  - Ударить мячом об пол, хлопнуть впереди и сзади себя, поймать мяч.  - Ударить мячом об пол, сделать хлопок под коленом, поймать мяч.  П/и «Бросай - поймай»</p>			<p>выполнении упражнений с мячами.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений мячами.</p>
8	<p>Строевые упражнения.  ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости.  СФП - Сидя на полу (ноги прямые) подбросить мяч вверх, успеть встать и поймать мяч.  - Мяч за спиной, подбросить мяч вперед-вверх, поймать мяч перед собой.  «Пятнашки», «Мяч капитану».</p>			<p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячами.</p>
9	<p>Строевые упражнения.  ОРУ с маленькими мячами.  СФП - Бросить мяч одной рукой в стену и поймать его одной рукой.  - Мяч за спиной, бросок мяча из-за спины о стену, поймать мяч.  П/и «Перестрелки», «Вызов номеров».</p>			
10	<p><i>Беседа:</i> Общий режим дня и его значение для юного спортсмена.  ОФП - на все группы мышц.  СФП- Ударить мячом о стену из-за спины, поймать мяч.  - Ударить мячом о стену из-за головы, поймать мяч.  - Мяч зажат ногами (стопой), подпрыгнуть и подбросить мяч ногами, поймать мяч двумя руками.  П/и « Охотники и утки»</p>			
11	<p>Строевые упражнения.  ОРУ без предметов.  СФП - Один ребенок бросает мяч в стену, а другой ловит его.  - То же самое, но бросающий с мячом стоит за спиной у ловящего.  П/и «Передай мяч»</p>			
12	<p>Строевые упражнения.  ОФП- Для плечевого пояса, для рук и ног.  Тестирование: 1)подтягивания. 2)челночный бег 3*10м  П/и «Вышибалы»</p>			
13	<p>Строевые упражнения.  ОРУ с мячами.  Тестирование: 1)6-ти минутный бег, 2)прыжок в длину с места 3)прыжки через скакалку  П/и « Городки»</p>			

14	<p><i>Беседа:</i> Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение. Строевые упражнения.</p> <p>ОРУ с гимн. палкой.</p> <p>СФП - В группах по 4-6 человек броски мяча друг другу и ловля мяча с перемещением.</p> <p>П/и « Охотники и утки»</p>			
15	<p>Строевые упражнения.</p> <p>ОРУ со скакалкой.</p> <p>Тестирование: гибкость</p> <p>СФП - Эстафеты с мячами</p>			
16	<p>Строевые упражнения</p> <p>ОФП - на все группы мышц. СФП - В тройках броски мяча друг другу в перебежках.</p> <p>Упражнения с набивными мячами (масса 1кг.)</p> <p>П/и «Борьба за мяч»</p>			
17	<p>Т.Б. во время занятия спортивными играми.</p> <p>Пояснения к правилам игры в волейбол.</p> <p>ОФП - для развития ловкости, скоростно-силовых качеств.</p> <p>СФП - Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (баскетбольный бросок). - Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.</p> <p>П./И «Передай мяч»</p>			<p><b>Знать</b> правила техники безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений с мячами.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячами.</p>
18	<p>Строевые упражнения.</p> <p>ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости.</p> <p>СФП - Стойки игрока перемещения.</p> <p>Тестирование: 1) бег 30м. 2)прыжок в длину с места.</p> <p>П/И «Зайцы в огороде» «Прыжки по кочкам»</p>			<p><b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, бросками, передвижениями.</p>
19	<p>Строевые упражнения.</p> <p>ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног.</p> <p>СФП - Перебрасывание мяча друг другу через круг. - Перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол. - Передача мяча друг другу во время ходьбы по кругу. Тестирование: 1) челночный бег 3*10м 2)гибкость</p> <p>П/И «Прыжки по кочкам»</p>			<p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p>
20	<p><i>Беседа:</i> « Что нужно делать для улучшения осанки»</p> <p>ОФП - на все группы мышц.</p> <p>СФП - Стойка игрока, перемещение.</p> <p>- Стоя спиной к стене, бросить мяч между ногами так, чтобы он ударился об пол и о стену, и поймать его после отскока от стены.</p> <p>- Бросок мяча о стену (стоя к стене спиной), поворот на 180 градусов поймать мяч.</p> <p>П/и «Пятнашки».</p>			<p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных</p>

21	ОФП.- На все группы мышц. СФП - Стойка игрока, перемещение. В парах броски мяча одной рукой, (двумя руками) через сетку. П/и«Перестрелка», «Мяч капитану».			задач. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
22	ОФП - на все группы мышц. СФП - Перебрасывание мяча через веревку или сетку - Перебрасывание мяча через сетку снизу. - Перебрасывание мяча через сетку из-за головы. П/и «Перестрелка».			<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  <b>Осваивать</b> технику бега и перемещений различными способами.
23	Строевые упражнения. ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. СФП - Перемещение в стойке. - Удар мяча о стену правой, левой рукой. - Бросок мяча о стену (стоя к стене спиной), поворот на 180 градусов поймать мяч. П/и «Точный расчет»			<b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений с мячами.
24	ОФП - на все группы мышц. СФП - Подбросить мяч вверх перед собой и отбивать его через сетку. - В парах броски мяча друг другу через сетку. - Передача и перебрасывание мяча в тройках с перебежками. П/и: «Мяч по кругу»			<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений с мячами.
25	Строевые упражнения. ОРУ с малыми мячами. СФП - В парах броски мяча правой левой рукой через сетку на расстоянии от сетки 4-5м и ловля мяча П/и «Перестрелки», «Вызов номеров».			<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячами.
26	<i>Беседа:</i> « Для чего нужно закаливание организма» ОФП - на все группы мышц. СФП - В парах 1-бросок мяча вверх, 2-ловля мяча после перемещения. - Броски и ловля мячей в парах через сетку. Правила игры в пионербол. П/и « Точный расчет»			
27	Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - Удар мяча о стену правой, левой рукой. - Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) П/и «Осаждённая крепость»			
28	Строевые упражнения. ОФП - Для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование: 1)подтягивания, 2)прыжки через скакалку			

	Учебная игра «Пионербол».			
29	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Тестирование: 1) челночный бег 3*10м, 2) гибкость П/и «Подвижная цель»			
30	Строевые упр. ОРУ со скакалкой. Тестирование: 1) 6-ти минутный бег 2) бег на 30м Учебная игра «Пионербол»			
31	Строевые упр. ОРУ со скакалкой. Тестирование: 1) 6-ти минутный бег 2) бег на 30м Учебная игра «Пионербол»			
32	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Тестирование - прыжок в длину с места. Учебная игра «Пионербол»			
33	ОФП - на все группы мышц. СФП – В парах перебрасывание друг другу, двух мячей одновременно - В парах бросок мяча через сетку в заданную часть площадки, поймать мяч П/и « Борьба за мяч»			
34	Т.Б. во время занятия спортивными играми. Пояснения к правилам игры в волейбол. ОФП - для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. СФП - Имитация верхней передачи с набивными мячами П./И «Передай мяч»			<b>Знать</b> правила техники безопасности на занятиях спортивными играми.  <b>Описывать</b> технику выполнения упражнений с мячами.
35	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»			<b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячами.  <b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, бросками, передвижениями.  <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.
36	ОФП - на все группы мышц. СФП - 1. В парах первый игрок набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и, имитирует передачу,			<b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных

	<p>последовательно разгибая ноги и руки.</p> <p>2. Стоя у стены, учащиеся выполняют одну верхнюю передачу в стену собственного набрасывания, затем ловят мяч. Количество передач постепенно увеличивается.</p> <p>3. В парах игроки направляют мяч друг другу верхней передачей, создавая удобные условия для передачи и перемещаясь к мячу.</p> <p>П/и «Городки»</p>			<p>игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега и перемещений различными способами.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений с мячами.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений с мячами.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячами</p>
37	<p><i>Беседа:</i> «Береги нервную систему»</p> <p>ОФП - на все группы мышц.</p> <p>СФП- 1. Стойка игрока, перемещение.</p> <p>2. Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи: а) после одного отскока от пола; б) без отскока; в) после перемещения.</p> <p>3. Бросок мяча о стену, поворот на 360 градусов, поймать мяч.</p> <p>П/и «Пятнашки с мячом».</p>			
38	<p>ОФП.- На все группы мышц.</p> <p>СФП – 1. Стойка игрока, перемещение.</p> <p>2. В парах броски мяча одной рукой, (двумя руками) через сетку.</p> <p>3. Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу: а) над собой; б) в стену.</p> <p>П/и «Перестрелка», «Точно водящему».</p>			
39	<p>Строевые упражнения.</p> <p>ОРУ со скакалкой.</p> <p>СФП – 1. Стойка игрока, перемещение.</p> <p>2. Принять стойку волейболиста, руки перед туловищем в готовности для нижней передачи мяча; разгибать и сгибать ноги, имитируя нижнюю передачу.</p> <p>3. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под него сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч.</p> <p>П/и «Перестрелка»</p>			
40	<p>Строевые упражнения.</p> <p>ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног.</p> <p>СФП – 1. В парах: с точного броска партнёра вернуть мяч с нижней передачи.</p> <p>2. Бросить мяч в стену, подставить под него руки для нижней передачи, направляя его в стену, затем поймать.</p> <p>3. В парах выполнить верхние передачи мяча, изменяя высоту траектории и длину передачи. Игроки перемещаются под мяч.</p> <p>П/и «Точный расчет»</p>			

41	<p>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».</p>			
42	<p><i>Беседа:</i> «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»</p>			
43	<p>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».</p>			
44	<p><i>Беседа:</i> «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.  Правила игры в волейбол.  П/и «Мяч капитану».</p>			
45	<p>Строевые упражнения.  ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП – 1. В парах первый игрок - бросок мяча вперёд 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».</p>			
46	<p>Строевые упражнения.  ОФП- Для плечевого пояса, для рук и ног.  Тестирование:1) подтягивания,2) прыжки через скакалку  СФП - Передача мяча снизу (сверху) у стены, над собой  Учебная игра «Осаждённая крепость».</p>			

47	<p>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»</p>			
48	<p>Строевые упражнения. ОРУ с гимн. палкой. Тестирование 1) бег на 30м, 2) прыжок в длину с места. Эстафеты с мячами</p>			
49	<p>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»</p>			
50	<p>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»</p>			
51	<p>Т.Б. во время занятия спортивными играми. Пояснения к правилам игры в волейбол. ОФП - для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. СФП - Имитация верхней передачи с набивными мячами П./И «Передай мяч»</p>			
52	<p>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»</p>			<p><b>Знать</b> правила техники безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений с мячами.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения упражнений с</p>

53	<p>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 подбрасывают мяч, другой делают несильное ударное движение по мячу. П/И «Снайперы»</p>			<p>мячами.</p> <p><b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, бросками, передвижениями.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p>
54	<p>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»</p>			<p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p>
55	<p><i>Беседа:</i> «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».</p>			<p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
56	<p>Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. СФП - Стойка игрока, перемещение. 1. Выполнить верхнюю передачу мяча в стену на минимальном расстоянии (5–10 см). 2. Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания партнера, мяч набрасывается впереди или через игрока; 3. Доставание обеими руками предметов после разбега и прыгивания. П/и «Обстрел чужого поля».</p>			<p><b>Осваивать</b> технику бега и перемещений различными способами.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений с мячами.</p>
57	<p>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».</p>			<p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений с мячами.</p>

58	<p>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»</p>			<p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячами.</p>
59	<p><i>Беседа:</i> «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 напрыгивания ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка.  3. В парах: один подбрасывает мяч вперед-вверх, второй подбегает к мячу и выполняет передачу мяча сверху (снизу).</p>			<p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега и перемещений различными способами.</p>
60	<p>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»</p>			<p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений с мячами.</p>
61	<p>Строевые упражнения.  ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости.  СФП - 1.Удар мяча о стену правой, левой рукой.  2. На расстоянии от сетки4-5 м верхняя прямая подача  3. Передача мяча сверху (снизу) через сетку  П/и« Перестрелки».</p>			<p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений с мячами.</p>
62	<p><i>Беседа:</i> «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».</p>			<p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячами.</p>

63	<p>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».</p>			
64	<p>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».</p>			
65	<p>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»</p>			
66	<p>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»</p>			
67	<p>Строевые упражнения.  ОРУ с гимнастической палкой.  Тестирование Прыжок в длину с места.  Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола</p>			
68	<p>ОФП - на все группы мышц.  СФП – 1.В парах перебрасывание друг другу, двух мячей одновременно  П/и «Пионербол» с элементами волейбола</p>			

## Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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, ценностно-смысловые установки выпускников, 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.

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):

### 1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **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).

## **2. 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.

## **3. 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, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих 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 знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

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

#### **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления 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;

#### **должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- 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, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

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

**смогут получить знания:**

- 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 волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

**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.

**Материально-техническое обеспечение.**

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр

К – полный комплект (на каждого обучающегося)

Г – комплект (для работы в группах)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения.	КОЛ-ВО
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д
2	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).	Д
3	Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение» 1976. 111с.	Д
4	Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва(этапы спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].-М.: Советский спорт, 2005.-112с.	Д
5	Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физкультура и спорт, 1983,- 144с.	Д
6	Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.-251 с.	Д
7	Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.	Д
8	Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника - Ростов-на-Дону, издательство «Феникс»,2004	Д
9	Дидактические материалы по основным разделам	Г
10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
11	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
12	Стенка гимнастическая	Г
13	Скамейка гимнастическая жесткая	Г
14	Скамья атлетическая вертикальная, наклонная	Г
15	Мячи: футбольный, теннисные, малый мяч (мягкий), набивной	Г
16	Палка гимнастическая	К
17	Мячи: баскетбольные, волейбольные.	К

18	Скакалка	К
19	Стойки волейбольные универсальные	Д
20	Кубики	Г
21	Обруч	Г
22	Жилетки игровые	Г
23	Сетка волейбольная	Д
24	Аптечка	Д
25	Сетка для переноса и хранения мячей	Д
26	Насос	Д
27	Секундомер	Д
28	Площадка игровая волейбольная	Д

### Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.- 144с.