Муниципальная автономная общеобразовательная организация
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

«РАССМОТРЕНО» на заседании ШМО учителей начальных классов Руководитель ШМО _____Патрушева Н.В. Протокол №_____7_____ От «_24_» _июня_2019 г.	«УТВЕРЖДЕНО» на педагогическом совете Протокол №___13___ От «_25_» _июня_2019 г.	«УТВЕРЖДЕНО» Директор МАОО СОШ № 5 _____Федорова И.А. Приказ №_____90-ОД_____ От «_26_» _июня_2019 г.

Рабочая программа по курсу
Пионербол-Волейбол
1-4 класс
на 2019-2020 уч.год

Автор-составитель:
Добрынина С.Ю.
учитель начальных классов

п. Большой Исток
2019г

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.)

Срок реализации:4 года. Количество часов в 1 классе – 16 ч., 2-3 классах – 17 ч. в год.

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 своѐм 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 одарѐнных детей, увлечѐнных 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 одноимѐнному 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 (17 часов).

№п/п

Содержание

Кол-во часов

1 Теория 2

2 Специальная подготовка техническая 8

3 Специальная подготовка тактическая 5

4 ОФП На каждом занятии

5 Соревнования 2

Блок «Валеологический »

Теория:

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 дня 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» (5 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 определѐнного вида спорта)

Практика: (8 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 (2 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 – поднимание 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 ПО пионерболу 1-2 КЛАСС.

№ занятия	Содержание курса (тема занятия)	Планируемая дата	Фактическая дата	Характеристика универсальных учебных действий учащихся
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»	12.09-16.09		Знать правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Описывать технику выполнения упражнений с мячами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячами. Уметь играть в подвижные игры с бегом, бросками, передвижениями. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивать технику бега и перемещений различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений с мячами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при
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»	19.09-23.09		
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»	26.09-30.09		
4	Беседа: Личная гигиена. ОФП — на все группы мышц. СФП — Стойка игрока, перемещение. — Подбросить мяч вверх, хлопнуть в 1ладоши 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. П.и. «Пятнашки»	03.10-07.10		
5	ОФП — на все группы мышц.	10.10-		

	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».	14.10		разучивании и выполнении упражнений с мячами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячами.
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»	17.10-21.10		
7	Беседа: 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»	24.10-28.10		
8	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 вперѐд-вверх, поймать мяч перед собой. «Пятнашки», «Мяч капитану».	07.11-11.11		
9	Строевые упражнения. ОРУ с малыми 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».	14.11-18.11		
10	Беседа: Общий режим дня и его	21.11-		

	значение дня 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»	25.11		
11	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»	28.11-02.12		
12	Строевые упражнения. ОФП- Для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование: 1)подтягивания. 2)челночный бег 3*10м П/и «Вышибалы»	05.12-09-12		
13	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Тестирование: 1)6-ти минутный бег, 2)прыжок в длину с места 3)прыжки через скакалку П/и « Городки»	12.12-16.12		
14	Беседа: Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение. Строевые упражнения. ОРУ с гимн. палкой. СФП — В группах по 4-6 человек броски мяча друг другу и ловля мяча с перемещением. П/и « Охотники и утки»	19.12-23.12		
15	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Тестирование: гибкость СФП — Эстафеты с мячам			
16	Строевые упражнения ОФП — на все группы мышц. СФП — В тройках броски мяча друг другу в перебежках.			

	Упражнения с набивными мячами (масса 1кг.) П/и «Борьба за мяч»			
17	Т.Б. во время занятия спортивными играми. Пояснения к правилам игры в волейбол. ОФП — для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. СФП — Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (баскетбольный бросок). — Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. П./И «Передай мяч»			Знать правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Описывать технику выполнения упражнений с мячами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячами. Уметь играть в подвижные игры с бегом, бросками, передвижениями. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивать технику бега и перемещений различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений с мячами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении
18	Строевые упражнения. ОФП — на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП — Стойки игрока перемещения. Тестирование:1) бег 30м. 2)прыжок в длину с места. П/И «Зайцы в огороде» «Прыжки по кочкам»			
19	Строевые упражнения. ОФП — для плечевого пояса, для рук и ног. 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 П/И «Прыжки по кочкам»			
20	Беседа: « Что нужно делать для улучшения осанки» ОФП — на все группы мышц. СФП — Стойка игрока, перемещение. — Стоя спиной к стене, бросить мяч между ногами так, чтобы он ударился об пол и о стену, и поймать его после отскока от стены. — Бросок мяча о стену (стоя к стене спиной), поворот на 180 градусов			

	поймать мяч. П/и «Пятнашки».			упражнений с мячами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячами.
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».			
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».			
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»			
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»			
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».			
26	Беседа: « 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 «Осаждѐнная 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»			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО **пионерболу** с элементами волейбола 3-4 КЛАСС.

№ занятия	Содержание курса (тема занятия)	Планируемая дата	Фактическая дата	Характеристика универсальных учебных действий учащихся
1	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»			Знать правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Описывать технику выполнения упражнений с мячами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячами. Уметь играть в подвижные игры с бегом, бросками, передвижениями. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивать технику бега и перемещений различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений с мячами.
2	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»			
3	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, 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»			
4	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».			Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений с мячами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячами.
5	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».			
6	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 подставить под него сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч. П/и «Перестрелка»			
7	Строевые упражнения. ОФП — для плечевого пояса, для рук и ног. СФП – 1. В парах: с точного броска партнѐра 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»			
8	ОФП — на все группы мышц. СФП: — 1. В парах: один подбрасывает мяч вперѐд-вверх, второй подбегает к мячу и выполняет передачу мяча сверху. 2. Тоже, но выполняется передача снизу. П/и:«Точно водящему»			
9	Беседа: «Как правильно дышать при выполнении физических нагрузок»			

	ОФП — на все группы мышц. СФП – 1. Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания партнѐра, мяч набрасывается слева или справа от игрока. 2. Тоже, но выполняется передача сверху П./и: «Бросай — поймай»			
10	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».			
11	Беседа: «Значение утренней гимнастики для организма человека» ОФП — на все группы мышц. СФП -1. В парах первый игрок — бросок мяча вперѐд 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».			
12	Строевые упражнения. ОФП — на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП – 1. В парах первый игрок — бросок мяча вперѐд 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			
13	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 «Осаждѐнная крепость».			

14	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»			
15	Строевые упражнения. ОРУ с гимн. палкой. Тестирование 1) бег на 30м, 2) прыжок в длину с места. Эстафеты с мячами			
16	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»			
17	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»			
18	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»			Знать правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Описывать технику выполнения упражнений с мячами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячами. Уметь играть в подвижные игры с бегом, бросками, передвижениями. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.

				Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивать технику бега и перемещений различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений с мячами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений с мячами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячами. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивать технику бега и перемещений различными способами.

				Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений с мячами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений с мячами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячами.
19	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»			
20	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»			
21	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 360градусов ,поймать мяч. 2. Передача мяча сверху над собой 3. Нижняя передача мяча над собой П/и «Пятнашки с мячом».			
22	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 партнѐра, мяч набрасывается впереди или через игрока; 3. Доставание обеими руками предметов после разбега и напрыгивания. П/и «Обстрел чужого поля».			
23	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».			
24	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»			
25	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 напрыгивания ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка. 3. В парах: один подбрасывает мяч вперѐд-вверх, второй подбегает к мячу и выполняет передачу мяча сверху (снизу).			

26	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»			
27	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».			
28	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».			
29	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».			

30	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».			
31	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»			
32	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 «Осаждѐнная крепость»			
33	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Тестирование Прыжок в длину с места. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола			
34	ОФП — на все группы мышц. СФП – 1.В парах перебрасывание друг другу, двух мячей одновременно П/и «Пионербол» с элементами волейбола			