

Рассмотрено:	Согласовано:	«Утверждаю»
на педагогическом совете	Зам. директора по ВР МБОУ	Директор
МБОУ «Иланская средняя	«Иланская средняя	МБОУ «Иланская средняя
общеобразовательная школа №2»	общеобразовательная школа № 2»	общеобразовательная школа № 2»
Протокол № 9	_____ Черных Г.В.	_____ В.В.Брусенко
От «__» _____ 20__ г.	От «__» _____ 20__ г.	От «__» _____ 20__ г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Пионербол с элементами волейбола»  
Физкультурно-спортивной направленности  
Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 8-9 лет  
срок реализации программы: 1 год.  
Количество часов в год (72 часа)

Составитель программы:  
Педагог дополнительного образования  
Сусленок Юлия Николаевна

г. Иланский

2024г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пионербол с элементами волейбола» составлена в соответствии с нормативными документами : Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р). Постановление Главного государственного санитарного врача РФ– от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом и локальными актами МБОУ «Иланская СОШ №2»

Образовательная программа «Пионербол с элементами волейбола» составлена в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности.

**Актуальность программы** заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Программа секции «Пионербол с элементами волейбола» относится к физкультурно-спортивной направленности.

**Программа характеризуется:**

- направленностью на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счёт включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений;
- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности (знания о деятельности, способы деятельности и результаты деятельности) и учитывающего возрастные особенности развития познавательной и предметной активности учащихся младшего школьного возраста, формирования их интересов к занятиям физическими упражнениями;

- направленностью на соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от известного к неизвестному»;
- направленностью на достижение межпредметных связей, обеспечивающих воспитание целостного мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

### **Цель программы**

Формирование основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников, сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, предупреждение и своевременная коррекция распространенных среди учащихся заболеваний, искоренение вредных привычек.

### **Задачи:**

Программа предполагает решение образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач.

### **Образовательные задачи:**

- Ознакомить с правилами самоконтроля своего состояния на занятиях и дома;
- Обучить правилам правильного, диафрагмально-релаксационного дыхания;
- Изучить комплексы ОРУ, приемы и способы игры;
- Ознакомить с правилами и способами массажа и самомассажа;
- Учить оказывать само- и взаимопомощь в случае получения травмы во время занятий.
- 

### **Развивающие задачи:**

- Развивать и совершенствовать основные физические способности: прыгучесть, быстроту реакции, координацию движений в пространстве и во времени;
- Способствовать развитию крупной и мелкой моторики, правильного дыхания;
- Развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

### **Воспитательные задачи:**

- Воспитание морально-волевых качеств;
- Воспитание культуры здоровья, ответственности за свое здоровье и потребность заботиться о нем;
- Недопустимость или искоренение вредных привычек.

### **Оздоровительные задачи:**

- Повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
- Осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений систем организма;
- Повышение умственной и физической работоспособности;
- Снижения заболеваемости.

Таким образом, программа объединяет физкультурное и оздоровительное направление. Предполагается не только получение знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и самопомощи при его нарушении.

### **Отличительные особенности программы**

Программа составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни, направленные на разностороннюю физическую подготовку, преимущественно оздоровительной направленности ( «Общая физическая подготовка», разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В.И. Ляха «Физическая культура», [http://infourok.ru/rabochaya\\_programma\\_po\\_ofp-360860.htm](http://infourok.ru/rabochaya_programma_po_ofp-360860.htm); Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления по ОФП) и др. Специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения, - направлены на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения.

Содержание программы позволяет углубить знания по общеобразовательным предметам. Широко применяются межпредметные связи, позволяющие учащимся более полно и глубоко осмыслить изучаемый программный материал. Это различные эстафеты и подвижные игры. С математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д. Работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких понятий как дыхание, обмен веществ, таким образом, раскрывается взаимосвязь биологии, анатомии и физиологии. Например, на занятиях по теме "Работа сердца" приводятся данные об изменении деятельности сердечно -сосудистой системы при мышечной работе и др. Связывая преподавание с историей, педагог реализует принцип историзма. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого времени, объясняют историческую обусловленность научных событий, взглядов, идей. Литература - при выполнении строевых упражнений можно вспомнить басню, где щука, рак и лебедь действуют по-своему.

**Возраст обучающихся:** Программа курса «Пионербол с элементами волейбола» для детей 9-10 лет рассчитана на один год, 68 часов, при 2-х разовых занятиях в неделю по 1 часу.

**Срок освоения программы :** учебная программа рассчитана на 1 год обучения, 68часов в год. Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 1 учебным часа (1 x45 мин.) в спортивном зале:

Период обучения	Количество часов
1 четверть	18ч.
2 четверть	14ч.
3 четверть	22ч.
4 четверть	14ч.
Итого за год:	68ч.

## Требования к уровню освоения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы		
Общекультурный	1 г	68 час.	Формирование и развитие творческих способностей детей, формирование общей культуры обучающихся; удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.	Освоение прогнозируемых результатов программы; Соревнования на уровне школы .

### Форма проведения занятий

Форма организации деятельности на занятии - индивидуально-групповая, что соответствует современным требованиям, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы.

Планируются следующие формы занятий: рассказ, показ, тренировка, спортивные праздники, соревнования. Содержание образовательной программы включает в себя теоретическую и практическую части. Занятия проводятся в спортивном зале.

Чередование различных видов спортивной подготовки, разнообразие спортивных подвижных игр приводят к положительному эмоциональному состоянию и снятию стресса после нагрузки в первой половине учебного дня. Кроме того, программа предусматривает участие детей в массовых мероприятиях и соревнованиях школьного уровня.

### Ожидаемые результаты освоения программы

**Универсальными компетенциями**, освоенными учащимися, являются следующие умения:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей;
- умение доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

**Метапредметными результатами** являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе полученных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений;
- овладение навыками технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умения использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

## Оценка практической подготовленности

### по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подача мяча	1. подача мяча (из 5 попыток)	9	3	2	1	3	2	1
		10	4	3	2	4	3	2
	2. подача мяча по зонам (из 3 попыток)	9	-	-	-	-	-	-
		10	2	1	-	2	1	-
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	9	4	3	2	3	2	1
		10	5	3	2	4	2	1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	9	1	-	-	1	-	-
		10	2	1	-	2	1	-
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	9	-	-	-	-	-	-
		10	2	1	-	2	1	-
	2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	9	1	-	-	1	-	-
		10	3	2	1	2	1	-
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	9	-	-	-	-	-	-
		10	2	1	-	2	1	-

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>I.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>5</b>			
	Понятие о технике и тактике игры	2	2		
	Правила игры в пионербол	1	1		ИО, ФО
	Предупреждение травматизма	1	1		ИО
	Правила соревнований	1	1		ИО
<b>II.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>16</b>		16	
<b>III.</b>	<b>Технические и тактические приемы</b>	<b>47</b>			
	Подача мяча	5	1	4	Пр. з.
	Передачи	5	1	4	Пр. з.
	Нападающий бросок	5	1	4	Пр. з.
	Блокирование	5	1	4	Пр. з.
	Комбинированные упражнения	10		10	Пр. з.
	Учебно-тренировочные игры	15	3	7	КЗ
	Судейство игр	2	1	1	Пр. з.
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>13</b>	<b>50</b>	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
первый	15. 09	15.05	34	68	Два раза в неделю

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 год обучения

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

### I. Основы знаний – 5 часов

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

### II. Специальная физическая подготовка – 16 часов

**Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.** По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

**Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.** Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча

правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.** Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.** Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

### **III. Техничко-тактические приемы – 47 часов**

#### **1. Поддача мяча – 5 часов**

- техника выполнения поддачи;
- прием мяча;
- поддача мяча по зонам, управление подачей.

#### **2. Передачи – 5 часов**

- передачи внутри команды;
- передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

#### **3. Нападающий бросок – 5 часов**

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

#### **4. Блокирование – 5 часов**

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

#### **5. Комбинированные упражнения – 10 часов**

- поддача – прием;
- поддача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок;
- нападающий бросок – блок.

#### **6. Учебно-тренировочные игры – 15 час**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

## 7. Судейство игр – 2 часов

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

### **Ожидаемые результаты и способы определения результативности.**

#### **Учащиеся будут знать:**

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, необходимость соблюдения режима дня, гигиенических навыков, методов массажа, способы закаливания организма.
2. Комплексы упражнений, направленные на улучшение опорно-двигательного аппарата, скоростно-силовых качеств, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
3. Правила здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье.
4. Правила игры в волейбол, историю его создания, правила проведения спортивных состязаний.

#### **Обучающиеся будут уметь:**

1. Играть в волейбол, что, безусловно, положительно скажется на их физическом и моральном самочувствии.
2. Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.
3. Оказывать необходимую само- и взаимопомощь при получении травмы.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- составлять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

**Входной контроль** - оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и

последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

**Текущий контроль** - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

**Промежуточный контроль** - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года).

**Итоговый контроль** - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

#### **Формы фиксации результатов**

- ✓ Журнал учета поведения занятий;
- ✓ фотографии участия в соревнованиях;

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

С целью эффективности реализации программы в целом целесообразно использовать такие методы и технологии:

#### **Методы и приемы:**

Методы формирования сознания учащегося:

- рассказ;- показ; - объяснение; - разъяснение; - тренировка.

Методы формирования деятельности и поведения учащегося:

- самостоятельная работа; - работа в парах; - работа в команде.

Методы стимулирования познания и деятельности:

- поощрение (устное одобрение, грамоты и дипломы победителям и призерам соревнований); - контроль; - оценка; - самооценка.

Использование широкого спектра современных **педагогических технологий** дает возможность продуктивно использовать время и добиваться высоких результатов обученности учащихся.

Технология дифференцированного физкультурного образования:

- а) обучение двигательным действиям; б) развитие физических качеств;
- в) формирование знаний и методических умений школьников по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Исследовательские методы в обучении - дает возможность обучающимся самостоятельно пополнять свои знания, глубоко вникать в изучаемую проблему и предполагать пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения. Это важно для определения индивидуальной траектории развития каждого школьника.

Информационно-коммуникационные технологии - изменение и неограниченное обогащение содержания образования, использование интегрированных курсов, доступ в интернет.

Здоровьесберегающие технологии;

Технология оценивания образовательных достижений.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь-октябрь			Лекция, практические занятия	5	Темы : история создания пионербола, основные правила игры, правила техники безопасности, развитие двигательных способностей.	Спортивный зал	Тематическая аттестация
2	Ноябрь - январь			Комбинированные занятия		Тема : развитие общефизических качеств	Спортивный зал	Тематическая аттестация
3	Февраль-май			Комбинированные занятия, соревнования		Темы : основные правила игры, совершенствование техники приема и передач мяча, техники подачи, техники нападающего удара и защитных действий, совершенствование тактики игры	Спортивный зал	Тематическая аттестация

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Дата
1.	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	
2.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.	
3.	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	
4.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.	
5.	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.	
6.	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».	
7.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.	
8.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.	
9.	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.	
10.	Подача мяча. Приём мяча после подачи	
11.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.	
12.	Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	
13.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.	
14.	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП	
15.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.	
16.	Передача мяча через сетку с места.	
17.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении.	
18.	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.	
19.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	
20.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.	
21.	Игра по упрощенным правилам с заданиями.	

22.	Учебно-тренировочная игра.	
23.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	
24.	Контроль выполнения подачи мяча.	
25.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	
26.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	
27.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.	
28.	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	
29.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.	
30.	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	
31.	Обучение блокированию.	
32.	Блокирование нападающего броска.	
33.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.	
34.	Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	
35.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.	
36.	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.	
37.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперед.	
38.	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.	
39.	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.	
40.	Закрепление подачи мяча. ОФП.	
41.	Закрепление приема мяча после подачи.	

42.	Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.	
43.	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой	
44.	Учебно-тренировочная игра.	
45.	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	
46.	Контроль приема мяча после подачи.	
47.	Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.	
48.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	
49.	Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты.	
50.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	
51.	Обучение приему мяча от сетки.	
52.	Прием мяча после передачи в сетку.	
53.	Закрепление нападающего броска.	
54.	Закрепление нападающего броска со второй линии.	
55.	Закрепление приема мяча от сетки.	
56.	Учебные игры с заданиями.	
57.	Учебно-тренировочная игра.	
58.	Контроль техники нападающего броска со второй линии.	
59.	Прием мяча в падении. Передача мяча.	
60.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков.	
61.	Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей	
62.	Приём мяча на месте и после перемещения.	

63.	Подача мяча по зонам и приём мяча. Упражнения на развитие выносливости.	
64.	Закрепление точной подачи мяча по зонам.	
65.	Учебная игра с заданиями.	
66.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	
67.	Контроль выполнения подачи мяча по зонам.	
68.	Учебно-тренировочная игра.	

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **Спортивная база:**

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице с беговой дорожкой и спортивными снарядами для массового пользования.

#### **Спортивное оборудование:**

- секундомер – 1 штука;
- свисток – 1 штука;
- стенка гимнастическая - 6 штук;
- скамейки гимнастические – 4 штуки;
- перекладина гимнастическая - 3 штук;
- скакалки гимнастические – 15 штук;
- маты гимнастические - 8 штук;
- коврики гимнастические – 15 штук;
- канат для лазанья – 1 штука;
- мячи набивные (1 кг) – 6 штук;
- мячи малые (теннисные) – 15 штук;
- мячи большие (баскетбольные, волейбольные, футбольные) – 8 штук;
- стойки волейбольные, сетка волейбольная – 1 комплект;

#### **Технические средства:**

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- компьютер, экран, проектор

**Для обеспечения первой медицинской помощи – аптечка.**

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

### Список литературы для обучающихся

1. Детские подвижные игры. / Сост. В.И. Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическая культура и здоровье школьника: от А до Я. Советы родителям. – М.: Арсенал образования, 2011.
3. Ю.Д. Железняк. «120 уроков по волейболу».
4. Ю.Клещев, А.Фурманов. «Юный волейболист».

### Список литературы для преподавателя

1. В.И. Лях. Учебно-методический комплект «Физическая культура».
2. Ю.Д. Железняк. «120 уроков по волейболу».
3. Ю.Клещев, А.Фурманов. «Юный волейболист».
4. А.А. Итюков. «Практикум по спортивному массажу».
5. Методические пособия по оказанию неотложной помощи при получении травм различной тяжести.

### Интернет-источники

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»// Режим доступа: <http://festival.1septem-ber.ru/articles/>
- Учительский портал // Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/>
- Сеть творческих учителей // Режим доступа: <http://www.in-n-ru/communities.aspx>
- Pedsovet.Su// Режимдоступа:<http://pedsovet.su>
- Прошколу.Ru // Режим доступа: <http://www.prosholu.ru>
- Педсовет.org // Режим доступа: <http://pedsovet.org>
- Открытый класс, физическая культура // <http://pedsovet.su/load/98>
- Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура // <http://www.uchportal.ru>  
Учительский портал
- Завуч инфо. Физическая культура и здоровье человека  
<http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd-search- results/26965>

