



АДМИНИСТРАЦИЯ  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 372 Московского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ школа № 372 Московского района Санкт-Петербурга)  
Витебский пр., д.73, корп.2, Санкт-Петербург, 196233

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
Методического объединения  
Протокол №1 от 30.08.2023г.

**ПРИНЯТО**

решением  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директором ГБОУ школа № 372  
Московского р-на Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_/Таланова Т.В./  
Приказ № 142-од от 31.08.2023г.

**Таланова  
Татьяна  
Валерьевна**

Подписано цифровой подписью:  
Таланова Татьяна Валерьевна  
DN: cn=Таланова Татьяна  
Валерьевна, o=ГБОУ школа №372  
Московского района Санкт-  
Петербурга, ou=директор,  
email=school372@mail.ru, c=RU

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Академия спорта»  
для обучающихся 1-4 классов**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач. 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. Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**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 своем здоровье и физическом развитии является не только его личным делом, но и общественным долгом.

### **Задачи программы:**

- ✓ создавать условия для организованной занятости учащихся;
- ✓ поддерживать и развивать одаренных детей, увлеченных волейболом;
- ✓ формировать социальную активность воспитанников через участие в соревнованиях по волейболу, воспитывать ответственность за результаты своего труда.

Программа «Академия спорта» создана для работы с учащимися общеобразовательных учреждений в области волейбола и участвующими в соревнованиях по одноименному виду спорта.

### **Срок реализации программы**

Программа рассчитана на 4 года. Количество часов в неделю – 1.

За год: в 1 классе - 33 часа, во 2 - 4 классах – по 34 часа.

Всего реализуется в объеме 135 часов.

### **Продолжительность занятий**

Согласно требованиям СанПиН, занятия проводятся один раз в неделю продолжительностью 35 минут в первом классе в первом полугодии, 40 минут во втором полугодии первого класса и во втором, третьем и четвертом классе.

### **Форма проведения занятий**

Организация занятий предполагает использование форм, отличных от урочной деятельности:

спортивные тренировки, соревнования.

*Место проведения:* спортивный зал школы, спортивная площадка.

*Особенности набора обучающихся* 1-4 классов с разным уровнем физической подготовленности, основной группой здоровья.

*Формы контроля* - соревнования.

Программа курса внеурочной деятельности «Академия спорта» 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.

## Содержание курса

Содержание программы сгруппировано по разделам:

- ✓ Теоретические сведения
- ✓ Общая физическая подготовка
- ✓ Специальная физическая подготовка
- ✓ Техническая подготовка
- ✓ Тактическая подготовка
- ✓ Соревнования

Процесс занятий можно разделить на *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.

*Теоретические сведения* 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.
- ✓ 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.

*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 пояса, 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.

*Специальная физическая подготовка* – специальные (подготовительные) упражнения, задача которых состоит в развитии физических способностей, специфических для игры в волейбол:

- ✓ Быстрота двигательной реакции и ориентировка. Быстрота ответных действий.

- ✓ Наблюдательность.
- ✓ Быстрота перемещений, работы ног, прыгучесть.
- ✓ Сила кистей и их подвижность.
- ✓ Умение быстро переходить из статического положения в движение, умение резко останавливаться после перемещения.
- ✓ Сила и быстрота сокращения мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры, ловкость и гибкость, необходимые для овладения рациональной техникой волейбола.
- ✓ Специально подобранные подвижные игры и эстафеты.
- ✓ Скоростно-силовая подготовка, развитие двигательных качеств силы и быстроты.

**Техническая подготовка** – процесс обучения волейболиста технике движений и действий, служащих средством ведения игры, а также их совершенствования.

- ✓ Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения).
- ✓ Ходьба, бег, перемещения 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.

**Тактическая подготовка** – постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся индивидуально и во взаимодействии с другими игроками.

- ✓ Без мяча, с набивным мячом, с волейбольным мячом.
- ✓ 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.

**Соревнования** – обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобрел и развил необходимые соревновательные качества, волю к победе, повысил надежность игровых навыков и тактическое мастерство.

- ✓ Организация и проведение соревнований.
- ✓ Разбор проведенных игр.
- ✓ Устранение ошибок.

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.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностные результаты** освоения курса «Академия спорта» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- ✓ становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- ✓ формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- ✓ проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- ✓ стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

**Метапредметные результаты** отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

**По окончании первого года обучения** учащиеся научатся:

**познавательные УУД:**

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

**коммуникативные УУД:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- управлять эмоциями во время проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

**регулятивные УУД:**

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

**По окончании второго года обучения** учащиеся научатся:

**познавательные УУД:**

- характеризовать понятия, называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности,

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

**коммуникативные УУД:**

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных и спортивных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

**регулятивные УУД:**

- соблюдать правила поведения на занятиях с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые занятия);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных и спортивных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

**По окончании третьего года обучения** учащиеся научатся:

**познавательные УУД:**

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

**коммуникативные УУД:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемого вида спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий;

**регулятивные УУД:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

**По окончании четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

**познавательные УУД:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;
- коммуникативные УУД:**
- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
  - использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
  - оказывать посильную первую помощь во время занятий;
- регулятивные УУД:**
- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
  - самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
  - оценивать свои успехи в занятиях волейболом, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

***Предметные результаты*** отражают достижения учащихся в овладении основами содержания курса внеурочной деятельности «Академия спорта»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

**1 класс.** К концу первого года обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на занятиях, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения; демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**2 класс.** К концу второго года обучения ученик научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**3 класс.** К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия волейбола (приём мяча снизу и нижняя передача в парах);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать прироста в их показателях.

**4 класс.** К концу четвертого года обучения ученик научится:

- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- выполнять освоенные технические действия спортивной игры волейбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать прироста в их показателях.

**По окончании курса 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).

**Обучающиеся должны 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).

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

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ урока	Содержание курса (тема урока)	Кол-во часов
1	Техника безопасности во время занятия спортивными играми.	1

	Пояснения к правилам игры в пионербол	
2	ОФП - для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. П/И «Зайцы в огороде»	1
3	Строевые упражнения. ОФП- для рук, ног, туловища, для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. СФП- стойки игрока, перемещения.	1
4	Тестирование: бег 30м. прыжок в длину места. Общая выносливость. П/И «Прыжки по кочкам»	1
5	Строевые упражнения. ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. 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.	1
6	Тестирование: подтягивания, челночный бег 3*10м П/И «Передай мяч»	1
7	Беседа: 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.	1
8	Тестирование: прыжки через скакалку. Подвижные игры: «Пятнашки».	1
9	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.	1
10	П/и «Перестрелка».	1
11	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.	1
12	Подвижные игры: «Точный расчет»	1
13	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.	1
14	П/и «Бросай - поймай»	1
15	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.	1
16	П/и «Пятнашки», «Мяч капитану».	1
17	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.	

18	П/и «Перестрелки», «Вызов номеров».	1
19	Беседа: Общий режим дня и его 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.	1
20	П/и « Охотники и утки»	1
21	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.	1
22	П/и «Передай мяч»	1
23	Строевые упражнения. ОФП- Для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование: подтягивания, челночный бег 3*10м	1
24	П/и «Вышибалы»	1
25	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Тестирование: 6-ти минутный бег, прыжок в длину с места, прыжки через скакалку	1
26	П/и « Городки»	1
27	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.	1
28	П/и « Охотники и утки»	1
29	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Тестирование: гибкость	1
30	СФП - Эстафеты с мячами	1
31	Строевые упражнения ОФП - на все группы мышц. СФП - В тройках броски мяча друг другу в перебежках. Упражнения с набивными мячами (масса 1кг.)	1
32	П/и «Борьба за мяч»	1
33	СФП - Эстафеты с мячами	1
	<b>Итого</b>	<b>33</b>

## 2 КЛАСС

№ урока	Содержание курса (тема урока)	Кол-во часов
1	Т.Б. во время занятия спортивными играми. Пояснения к правилам игры в волейбол. ОФП - для развития ловкости, скоростно-силовых качеств.	1
2	СФП - Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (баскетбольный бросок). - Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. П./И «Передай мяч»	1
3	Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - Стойки игрока перемещения.	1
4	Тестирование: бег 30м. прыжок в длину с места.	1

	П/И «Зайцы в огороде» «Прыжки по кочкам»	
5	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.	1
6	Тестирование: челночный бег 3*10м, гибкость П/И «Прыжки по кочкам»	1
7	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.	1
8	П/и «Пятнашки».	1
9	ОФП.- На все группы мышц. СФП - Стойка игрока, перемещение. В парах броски мяча одной рукой, (двумя руками) через сетку.	1
10	П/и«Перестрелка», «Мяч капитану».	1
11	ОФП - на все группы мышц. СФП - Перебрасывание мяча через веревку или сетку - Перебрасывание мяча через сетку снизу. - Перебрасывание мяча через сетку из-за головы.	1
12	П/и «Перестрелка».	1
13	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.	1
14	П/и «Точный расчет»	1
15	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.	1
16	П/и: «Мяч по кругу»	1
17	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	
18	П/и «Перестрелки», «Вызов номеров».	1
19	Беседа: « Для чего нужно закаливание организма» ОФП - на все группы мышц. СФП - В парах бросок мяча вверх, ловля мяча после перемещения. - Броски и ловля мячей в парах через сетку. Правила игры в пионербол.	1
20	П/и « Точный расчет»	1
21	Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - Удар мяча о стену правой, левой рукой. - Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.)	1
22	П/и «Осаждённая крепость»	1
23	Строевые упражнения. ОФП - Для плечевого пояса, для рук и ног.	1

	Тестирование: 1)подтягивания, 2)прыжки через скакалку	
24	Учебная игра «Пионербол».	1
25	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Тестирование: челночный бег 3*10м, гибкость	1
26	П/и «Подвижная цель»	1
27	Строевые упр. ОРУ со скакалкой. Тестирование: 6-ти минутный бег, бег на 30м	1
28	Учебная игра «Пионербол»	1
29	Строевые упр. ОРУ со скакалкой. Тестирование: 6-ти минутный бег, бег на 30м	1
30	Учебная игра «Пионербол»	1
31	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Тестирование - прыжок в длину с места.	1
32	П/и « Борьба за мяч»	1
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	1
34	Учебная игра «Пионербол»	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

### 3 КЛАСС

№ урока	Содержание курса (тема урока)	Кол-во часов
1	Т.Б. во время занятия спортивными играми. Пояснения к правилам игры в волейбол.	1
2	ОФП - для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. СФП - Имитация верхней передачи с набивными мячами П./И «Передай мяч»	1
3	Строевые упражнения. ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование: 1) Прыжки через скакалку	1
4	СФП - Имитация положения кистей на мяче. 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»	1
5	ОФП - на все группы мышц. СФП - 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. Стоя у стены, учащиеся выполняют одну верхнюю передачу в стену собственного набрасывания, затем ловят мяч. Количество передач постепенно увеличивается. В парах игроки направляют мяч друг другу верхней передачей, создавая удобные условия для передачи и перемещаясь к мячу.	1
6	П/и «Городки»	1
7	Беседа: «Береги нервную систему» ОФП - на все группы мышц.	1

	СФП- Стойка игрока, перемещение. Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи: а) после одного отскока от пола; б) без отскока; в) после перемещения. Бросок мяча о стену, поворот на 360 градусов, поймать мяч.	
8	П/и «Пятнашки с мячом».	1
9	ОФП.- На все группы мышц. СФП – Стойка игрока, перемещение. В парах броски мяча одной рукой, (двумя руками) через сетку. Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу: над собой; в стену.	1
10	П/и«Перестрелка», «Точно водящему».	1
11	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. СФП – Стойка игрока, перемещение. Принять стойку волейболиста, руки перед туловищем в готовности для нижней передачи мяча; разгибать и сгибать ноги, имитируя нижнюю передачу. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под него сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч.	1
12	П/и «Перестрелка»	1
13	Строевые упражнения. ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. СФП – В парах: с точного броска партнера вернуть мяч с нижней передачи. Бросить мяч в стену, подставить под него руки для нижней передачи, направляя его в стену, затем поймать. В парах выполнить верхние передачи мяча, изменяя высоту траектории и длину передачи. Игроки перемещаются под мяч.	1
14	П/и «Точный расчет»	1
15	ОФП - на все группы мышц. СФП: - В парах: один подбрасывает мяч вперед-вверх, второй подбегает к мячу и выполняет передачу мяча сверху. Тоже, но выполняется передача снизу.	1
16	П/и:«Точно водящему».	1
17	Беседа: «Как правильно дышать при выполнении физических нагрузок» ОФП - на все группы мышц. СФП – Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания партнёра, мяч набрасывается слева или справа от игрока. Тоже, но выполняется передача сверху	
18	П./и: «Бросай - поймай»	1
19	Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП – Нижняя передача от игрока к игроку. Нижняя передача над собой с перемещением Верхняя передача от игрока к игроку. Верхняя передача над собой с перемещением	1
20	П/и« Перестрелки».	1
21	Беседа: «Значение утренней гимнастики для организма человека» ОФП - на все группы мышц. СФП - В парах первый игрок - бросок мяча вперед вверх, второй игрок выполняет передачу мяча сверху после перемещения. В парах бросок мяча в прыжке толчок вверх (с двух ног) через сетку, двумя руками.	1
22	Правила игры в волейбол. П/и «Мяч капитану».	1

23	Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП – В парах первый игрок - бросок мяча вперед вверх, второй игрок выполняет передачу мяча сверху после перемещения. В парах выполнить верхние передачи мяча, изменяя высоту траектории и длину передачи. Игроки перемещаются под мяч.	1
24	Учебная игра «Кто точнее».	1
25	Строевые упражнения. ОФП- Для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование: подтягивания, прыжки через скакалку.	1
26	СФП - Передача мяча снизу (сверху) у стены, над собой. Учебная игра «Осажденная крепость».	1
27	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Тестирование: челночный бег 3*10м, гибкость.	1
28	СФП – 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»	1
29	Строевые упражнения. ОРУ с гимн.палкой. Тестирование 1) бег на 30м, 2) прыжок в длину с места.	1
30	Эстафеты с мячами	1
31	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Тестирование: 6-ти минутный бег.	1
32	СФП - Бросок набивного мяча правой левой рукой через сетку на расстоянии от сетки 2-3м Верхняя передача от игрока к игроку. Верхняя передача над собой с перемещением Учебная игра «мини-волейбол»	1
33	ОФП - на все группы мышц. СФП – В парах броски мяча друг другу в приседе с передвижением вправо (влево) Подбросить мяч вверх перед собой и после удара его о пол, выполнить передачу сверху (снизу).	1
34	Учебная игра «мини-волейбол»	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

#### 4КЛАСС

№ урока	Содержание курса (тема урока)	Кол-во часов
1	Т.Б. во время занятия спортивными играми. Пояснения к правилам игры в волейбол.	1
2	ОФП - для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. СФП – Передачи мяча над собой, не выходя из круга радиусом 2 м. Высота передачи 2-3 м. Сопровождать передачу кистями рук. Двукратное и многократное выполнение нижней передачи над собой; П./И «Передай мяч»	1
3	Строевые упражнения. ОФП - для рук, ног, туловища, для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. Общая выносливость.	1

	СФП – Передача мяча сверху (снизу) над собой Передача мяча сверху (снизу) у стены В стойке для подачи одной рукой подбрасывают мяч, другой делают несильное ударное движение по мячу.	
4	П/И «Снайперы»	1
5	Строевые упражнения. ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. СФП -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; Выполнить верхнюю передачу мяча над собой на минимальную высоту (5–10 см). В парах первый игрок набрасывает мяч в положение, удобное для нижней передачи, второй возвращает мяч нижней передачей.	1
6	П/И «Передай мяч»	1
7	Беседа: «Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека» ОФП - на все группы мышц. СФП - Стойка игрока, перемещение. Бросок мяча о стену, поворот на 360градусов ,поймать мяч. Передача мяча сверху над собой Нижняя передача мяча над собой.	1
8	П/и «Пятнашки с мячом».	1
9	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. СФП - Стойка игрока, перемещение. Выполнить верхнюю передачу мяча в стену на минимальном расстоянии (5–10 см). Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания партнера, мяч набрасывается впереди или через игрока; Доставание обеими руками предметов после разбега и напрыгивания.	1
10	П/и «Обстрел чужого поля».	1
11	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. СФП- Стойка игрока, перемещение. 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.)	1
12	П/и «Мяч капитану», «Точный расчет».	1
13	ОФП - на все группы мышц. СФП - 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	1
14	П/и: «Мяч капитану»	1
15	Беседа: «Оказание первой медицинской помощи» ОФП - на все группы мышц.	1
16	СФП - Имитация нападающего удара на гимнастическую скамейку или на сложенные маты. Первый игрок выполняет верхнюю передачу, а второй после разбега и напрыгивания ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка. В парах: один подбрасывает мяч вперед-вверх, второй подбегает к мячу и выполняет передачу мяча сверху (снизу).	1
17	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. СФП - Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) Подача на партнера с высокой и низкой траектории полета мяча. Подача мяча заданным способом на сторону соперника через сетку.	

18	П/и: «Борьба за мяч»	1
19	Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - Удар мяча о стену правой, левой рукой. На расстоянии от сетки 4-5 м верхняя прямая подача Передача мяча сверху (снизу) через сетку.	1
20	П/и «Перестрелки».	1
21	Беседа: «Значение утренней гимнастики для организма человека» ОФП - на все группы мышц. СФП - 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. В парах бросок мяча в прыжке толчок вверх (с двух ног) через сетку, двумя руками. Подача мяча заданным способом на сторону соперника через сетку.	1
22	Правила игры в волейбол. П/и «Мяч капитану».	1
23	Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - Удар мяча о стену правой, левой рукой. После шага правой ногой левой рукой подбросить мяч вперед-вверх, сделать напрыгивание и выполнить удар по мячу в высшей точке прыжка. Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.)	1
24	Учебная игра «Пионербол».	1
25	Строевые упражнения. ОФП- Для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование: подтягивания, прыжки через скакалку.	1
26	СФП - Передача мяча снизу (сверху) у стены На расстоянии от сетки 4-5 м верхняя прямая подача. Учебная игра «Пионербол».	1
27	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Тестирование: челночный бег 3*10м, гибкость.	1
28	СФП – Имитация нападающего удара в прыжке через сетку теннисным мячом Стоя спиной к стене, подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову в стену, повернуться и поймать мяч. П/и «Подвижная цель»	1
29	Строевые упр. ОРУ со скакалкой. Тестирование: 6-ти минутный бег, бег на 30м	1
30	СФП - Бросок набивного мяча правой левой рукой через сетку на расстоянии от сетки 2-3м На расстоянии от сетки 4-5 м верхняя прямая подача Учебная игра «Осажденная крепость»	1
31	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Тестирование Прыжок в длину с места.	1
32	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1
33	ОФП - на все группы мышц. СФП – В парах перебрасывание друг другу, двух мячей одновременно.	1
34	П/и «Пионербол» с элементами волейбола	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

## Перечень электронных образовательных ресурсов

1. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
2. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
3. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
4. <http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни»
5. <http://teoriya.ru/ru> - журнал «Теория и практика физической культуры».
6. <http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/> - журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»
7. <http://www.infosport.ru> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
8. [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9) Методсовет. Методический портал учителя физической культуры
9. <https://spo.1sept.ru/urok/> Сайт "Я иду на урок физкультуры"
10. <http://www.fizkult-ura.ru/> Сайт «ФизкультУра»
11. <https://fizcultura.ucoz.ru/> ФИЗКУЛЬТУРА - сайт учителей физической культуры