

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 154 с углубленным изучением отдельных предметов»  
городского округа Самара

Проверено

Зам. директора

 /Никитина С.А./

«27» августа 2026 г.

Утверждаю

Директор МБОУ Школы №154 г.о.Самара

\_\_\_\_\_/Корнилова Н.Н./

приказ № 268 от «28» августа 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной деятельности Волейбол Класс 1-4

По направлению: спортивно-оздоровительное

Количество часов по учебному плану: 34 в год 1 в неделю

Составлена на основе авторской программы: \_\_\_\_\_  
(автор программы)

\_\_\_\_\_  
(название авторской программы при наличии)

*Учебные пособия (при наличии):*

Автор

Наименование

Издательство, год.

Рассмотрена на заседании МО \_\_\_\_\_ учителей начальных классов \_\_\_\_\_  
(название методического объединения)

Протокол № 1 от « 27 » \_\_\_\_\_ августа 2026г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена на основе:**

- Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Лях.1—4 классы:

пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 5-е изд. — М.: Просвещение.

- В.И.Лях Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват.

организаций / В.И. Лях – М. : Просвещение

Цель внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания,

расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта,

достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств,

приобщить учащихся к регулярным тренировкам.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в

соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества*— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

## **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 4 года. Проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 класс -34 часа в год.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### Физическое совершенствование

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### Распределение учебного времени по часам согласно разделам программы для 1 класса.

| № | Вид программного материала                                                          | Количество часов |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.       | 2                |
| 2 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль                                          | 10               |
| 3 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. История развития волейбола. | 10               |
| 4 | Общая и специальная физическая подготовка                                           | 8                |
| 5 | Основы техники и тактики игры. Контрольные испытания                                | 3                |
| 6 | Всего                                                                               | 33               |

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

| № н/п | Тема                                                                                                 | Количество часов |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1     | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Правила игры и история развития волейбола. | 1 час            |
| 2     | Физическая подготовка. Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста.                         | 1 час            |
| 3     | Физическая подготовка. Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста.                         | 1 час            |
| 4     | Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра.                     | 1 час            |

|    |                                                                                                                            |       |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 5  | Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра.                                           | 1 час |
| 6  | Специально- прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра.                                           | 1 час |
| 7  | Специально- прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра.                                           | 1 час |
| 8  | Броски мяча на точность. Нижняя прямая подача. Подвижная игра                                                              | 1 час |
| 9  | Броски мяча на точность. Нижняя прямая подача. Подвижная игра                                                              | 1 час |
| 10 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня школьника. Подвижная игра.                                           | 1 час |
| 11 | Обучение передачи мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.                                                           | 1 час |
| 12 | Обучение передачи мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.                                                           | 1 час |
| 13 | Передача мяча на точность в парах. Эстафеты с мячами и без него.                                                           | 1 час |
| 14 | Передача мяча на точность в парах. Эстафеты с мячами и без него.                                                           | 1 час |
| 15 | Броски мяча в движении. Нижняя прямая подача. Подвижная игра                                                               | 1 час |
| 16 | Броски мяча в движении. Нижняя прямая подача. Подвижная игра                                                               | 1 час |
| 17 | Передача мяча снизу двумя руками. Обучение передачи мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам.                 | 1 час |
| 18 | Передача мяча снизу двумя руками. Обучение передачи мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам.                 | 1 час |
| 19 | История развития волейбола. Влияние физической нагрузки на организм учащегося. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 1 час |
| 20 | Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.                                                                   | 1 час |
| 21 | Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.                                                                   | 1 час |
| 22 | Обучение технике нижней боковой подаче. Специально-прыжковые упражнения.                                                   | 1 час |
| 23 | Обучение технике нижней боковой подаче. Специально-прыжковые упражнения.                                                   | 1 час |
| 24 | Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя боковая подача. Игра по упрощенным правилам пионербол.                           | 1 час |
| 25 | Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя боковая подача. Игра по упрощенным правилам пионербол.                           | 1 час |
| 26 | Сдача контрольных испытаний по специальной подготовке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.                         | 1 час |
| 27 | Сдача контрольных испытаний по специальной подготовке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.                         | 1 час |
| 28 | Прием мяча снизу двумя руками. Физическая подготовка. Игра по упрощенным правилам пионербол.                               | 1 час |
| 29 | Прием мяча снизу двумя руками. Физическая подготовка. Игра по упрощенным правилам пионербол.                               | 1 час |
| 30 | Физическая подготовка. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.                                                         | 1 час |
| 31 | Физическая подготовка. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.                                                         | 1 час |
| 32 | Специально-прыжковые упражнения. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.                                                | 1 час |
| 33 | Специально-прыжковые упражнения. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.                                                | 1 час |

**Распределение учебного времени по часам согласно разделам программы  
для 2 класса.**

| № | Вид программного материала                                                             | Количество часов |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятии по волейболу.           | 2                |
| 2 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль                                             | 10               |
| 3 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся.<br>История развития волейбола. | 10               |
| 4 | Общая и специальная физическая подготовка                                              | 8                |
| 5 | Основы техники и тактики игры. Контрольные испытания                                   | 4                |
| 6 | Всего                                                                                  | 34               |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС**

| №<br>н/п | Тема                                                                                                 | Количество часов |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1        | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Правила игры и история развития волейбола. | 1 час            |
| 2        | Физическая подготовка. Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста.                         | 1 час            |
| 3        | Физическая подготовка. Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста.                         | 1 час            |
| 4        | Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра.                     | 1 час            |
| 5        | Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра.                     | 1 час            |
| 6        | Специально- прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра.                     | 1 час            |
| 7        | Специально- прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра.                     | 1 час            |
| 8        | Броски мяча на точность. Нижняя прямая подача. Подвижная игра                                        | 1 час            |
| 9        | Броски мяча на точность. Нижняя прямая подача. Подвижная игра                                        | 1 час            |
| 10       | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня школьника. Подвижная игра.                     | 1 час            |
| 11       | Обучение передачи мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.                                     | 1 час            |
| 12       | Обучение передачи мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.                                     | 1 час            |
| 13       | Передача мяча на точность в парах. Эстафеты с мячами и без него.                                     | 1 час            |
| 14       | Передача мяча на точность в парах. Эстафеты с мячами и без него.                                     | 1 час            |
| 15       | Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра по упрощенным правилам пионербол.                      | 1 час            |
| 16       | Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра по упрощенным правилам пионербол.                      | 1 час            |
| 17       | Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.        | 1 час            |
| 18       | Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.        | 1 час            |
| 19       | Физическая подготовка. Прыжковые упражнения. Игра по упрощенным правилам пионербол.                  | 1 час            |
| 20       | Физическая подготовка. Прыжковые упражнения. Игра по упрощенным правилам пионербол.                  | 1 час            |
| 21       | Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.           | 1 час            |
| 22       | Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.           | 1 час            |

|    |                                                                                                                 |       |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 23 | Передача мяча снизу двумя руками. Ознакомление с верхней прямой подачей. Подвижная игра.                        | 1 час |
| 24 | Передача мяча снизу двумя руками. Ознакомление с верхней прямой подачей. Подвижная игра.                        | 1 час |
| 25 | Изучение индивидуальных тактических действий. Передача мяча снизу в тройках. Подвижная игра.                    | 1 час |
| 26 | Изучение индивидуальных тактических действий. Передача мяча снизу в тройках. Подвижная игра.                    | 1 час |
| 27 | Имитация нападающего удара через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол.                                  | 1 час |
| 28 | Имитация нападающего удара через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол.                                  | 1 час |
| 29 | Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол                       | 1 час |
| 30 | Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол                       | 1 час |
| 31 | Обучение одиночному блокированию. Специально - прыжковые упражнения.                                            | 1 час |
| 32 | Обучение одиночному блокированию. Специально - прыжковые упражнения.                                            | 1 час |
| 33 | Обучение одиночному блокированию. Специально - прыжковые упражнения.                                            | 1 час |
| 34 | Передача мяча снизу двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро. Учебная игра пионербол. | 1 час |

**Распределение учебного времени по часам согласно разделам программы  
для 3 класса.**

| № | Вид программного материала                                                          | Количество часов |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.       | 2                |
| 2 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль                                          | 10               |
| 3 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. История развития волейбола. | 10               |
| 4 | Общая и специальная физическая подготовка                                           | 8                |
| 5 | Основы техники и тактики игры. Контрольные испытания                                | 4                |
| 6 | Всего                                                                               | 34               |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС**

| №<br>н/п | Тема                                                                                                 | Количество часов |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1        | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Правила игры и история развития волейбола. | 1 час            |
| 2        | Физическая подготовка. Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста.                         | 1 час            |
| 3        | Физическая подготовка. Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста.                         | 1 час            |
| 4        | Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра.                     | 1 час            |
| 5        | Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра.                     | 1 час            |
| 6        | Специально- прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра.                     | 1 час            |

|    |                                                                                                                                                                                |       |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 7  | Специально- прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра.                                                                                               | 1 час |
| 8  | Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра по упрощенным правилам пионербол.                                                                                                | 1 час |
| 9  | Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра по упрощенным правилам пионербол.                                                                                                | 1 час |
| 10 | Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.                                                                                  | 1 час |
| 11 | Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня школьника. Подвижная игра. | 1 час |
| 12 | Физическая подготовка. Прыжковые упражнения. Игра по упрощенным правилам пионербол.                                                                                            | 1 час |
| 13 | Физическая подготовка. Прыжковые упражнения. Игра по упрощенным правилам пионербол.                                                                                            | 1 час |
| 14 | Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.                                                                                     | 1 час |
| 15 | Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.                                                                                     | 1 час |
| 16 | Передача мяча снизу двумя руками. Ознакомление с верхней прямой подачей. Подвижная игра.                                                                                       | 1 час |
| 17 | Передача мяча снизу двумя руками. Ознакомление с верхней прямой подачей. Подвижная игра.                                                                                       | 1 час |
| 18 | Изучение индивидуальных тактических действий. Передача мяча снизу в тройках. Подвижная игра.                                                                                   | 1 час |
| 19 | Изучение индивидуальных тактических действий. Передача мяча снизу в тройках. Подвижная игра.                                                                                   | 1 час |
| 20 | Имитация нападающего удара через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол.                                                                                                 | 1 час |
| 21 | Имитация нападающего удара через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол.                                                                                                 | 1 час |
| 22 | Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол                                                                                      | 1 час |
| 23 | Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол                                                                                      | 1 час |
| 24 | Обучение одиночному блокированию. Специально - прыжковые упражнения.                                                                                                           | 1 час |
| 25 | Обучение одиночному блокированию. Специально - прыжковые упражнения.                                                                                                           | 1 час |
| 26 | Обучение одиночному блокированию. Специально - прыжковые упражнения.                                                                                                           | 1 час |
| 27 | Передача мяча снизу двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро. Учебная игра пионербол.                                                                | 1 час |
| 28 | Круговая тренировка по станциям. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.                                                                                                  | 1 час |
| 29 | Индивидуальные тактические действия в защите. Игра по упрощенным правилам пионербол.                                                                                           | 1 час |
| 30 | Занятие по общей физической подготовке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.                                                                                            | 1 час |
| 31 | Передача мяча снизу с падением и перекатом на бедро. Игра по упрощенным правилам пионербол.                                                                                    | 1 час |
| 32 | Круговая тренировка по станциям. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол                                                                                                   | 1 час |
| 33 | Передача мяча снизу с падением и перекатом на бедро. Игра по упрощенным правилам пионербол.                                                                                    | 1 час |
| 34 | Занятие по общей физической подготовке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.                                                                                            | 1 час |

**Распределение учебного времени по часам согласно разделам программы  
для 4 класса.**

| № | Вид программного материала                                                             | Количество часов |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.          | 2                |
| 2 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль                                             | 10               |
| 3 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся.<br>История развития волейбола. | 10               |
| 4 | Общая и специальная физическая подготовка                                              | 8                |
| 5 | Основы техники и тактики игры. Контрольные испытания                                   | 4                |
| 6 | Всего                                                                                  | 34               |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС**

| №<br>н/п | Тема                                                                                                                                                                          | Количество часов |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1        | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Правила игры и история развития волейбола.                                                                          | 1 час            |
| 2        | Физическая подготовка. Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста.                                                                                                  | 1 час            |
| 3        | Физическая подготовка. Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста.                                                                                                  | 1 час            |
| 4        | Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра.                                                                                              | 1 час            |
| 5        | Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра.                                                                                              | 1 час            |
| 6        | Специально- прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра.                                                                                              | 1 час            |
| 7        | Специально- прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра.                                                                                              | 1 час            |
| 8        | Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра по упрощенным правилам пионербол.                                                                                               | 1 час            |
| 9        | Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра по упрощенным правилам пионербол.                                                                                               | 1 час            |
| 10       | Обучение передачи мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.                                                                                                              | 1 час            |
| 11       | Обучение передачи мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.                                                                                                              | 1 час            |
| 12       | Передача мяча на точность в парах. Эстафеты с мячами и без него.                                                                                                              | 1 час            |
| 13       | Передача мяча на точность в парах. Эстафеты с мячами и без него.                                                                                                              | 1 час            |
| 14       | Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра по упрощенным правилам пионербол.                                                                                               | 1 час            |
| 15       | Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра по упрощенным правилам пионербол.                                                                                               | 1 час            |
| 16       | Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.                                                                                 | 1 час            |
| 17       | Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.                                                                                 | 1 час            |
| 18       | Изучение индивидуальных тактических действий. Передача мяча снизу в тройках. Подвижная игра. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня школьника. Подвижная игра. | 1 час            |
| 19       | Изучение индивидуальных тактических действий. Передача мяча снизу в тройках. Подвижная игра. Судейство учебной игры в волейбол.                                               | 1 час            |
| 20       | Имитация нападающего удара через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол.                                                                                                | 1 час            |
| 21       | Имитация нападающего удара через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол.                                                                                                | 1 час            |
| 22       | Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку. Игра по                                                                                                                   | 1 час            |

|    |                                                                                                                                                    |       |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|    | упрощенным правилам пионербол.                                                                                                                     |       |
| 23 | Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол. Судейство учебной игры в волейбол.                      | 1 час |
| 24 | Обучение одиночному блокированию. Специально - прыжковые упражнения.                                                                               | 1 час |
| 25 | Обучение одиночному блокированию. Специально - прыжковые упражнения.                                                                               | 1 час |
| 26 | Обучение одиночному блокированию. Специально - прыжковые упражнения.                                                                               | 1 час |
| 27 | Передача мяча снизу двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро. Учебная игра пионербол. Судейство учебной игры в волейбол. | 1 час |
| 28 | Нижняя прямая. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.                                                                            | 1 час |
| 29 | Нижняя прямая. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.                                                                            | 1 час |
| 30 | Верхняя прямая. Групповые тактические действия в нападении, защите.                                                                                | 1 час |
| 31 | Верхняя прямая. Групповые тактические действия в нападении, защите.                                                                                | 1 час |
| 32 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.                                                      | 1 час |
| 33 | Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра.                                                                    | 1 час |
| 34 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.                                                     | 1 час |

## УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО -ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

### Оборудование и инвентарь:

Мячи волейбольные, сетка волейбольная, насос ручной, свисток.