



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Землянозаймская средняя школа  
Чановского муниципального округа Новосибирской области**

Согласовано  
Заместитель директора по ВР  
*Усол* Усольцевой А.А.  
17.08.2026

**Рабочая программа  
Курса внеурочной деятельности  
Физкультурно-оздоровительной направленности  
«Волейбол»**

Составитель: Панькин Д.С.

**С.Земляная Заимка  
2026**

## Пояснительная записка

Главным фактором школьной спортивной жизни является внеклассная работа. Основу её составляет организация школьной спортивной секции.

Рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности секции «Волейбол» для обучающихся 5– 11 классов разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.
- «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011г.)

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол».

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Цель занятий:** формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

### **Задача занятий:**

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;
- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;
- организация полезной занятости обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Программа рассчитана на 102 часа (занятия 2 раза в неделю по 1,5 часа).

## **Требования к уровню подготовки обучающихся**

### **ЗНАТЬ:**

влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;  
способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;  
гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;  
правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;  
основы методики обучения и тренировки по волейболу.  
правила игры;  
технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;  
методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

### **УМЕТЬ:**

выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;  
соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;  
выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;  
выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;  
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.  
осуществлять судейство соревнований по волейболу;  
работать с книгой спортивной направленности;  
самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

## **По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;  
Призовые места на соревнованиях областного уровня;  
Устойчивое овладение умениями и навыками игры;  
Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;  
Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;  
Умение контролировать психическое состояние.

## 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### **Личностные результаты освоения основной образовательной программы:**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
2. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
3. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
4. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).
5. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и

экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

6. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

7. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

### **Метапредметные результаты**

### **Межпредметные понятия**

Обучающиеся усвершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

Обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

### **Формирование универсальных учебных действий**

#### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:
  - анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
  - идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
  - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
  - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
  - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
  - обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:
  - определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
  - обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
  - определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
  - выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
  - составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
  - определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
  - описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
  - планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
  - систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
  - отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
  - оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
  - находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
  - работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
  - устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
  - сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:
- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
  - анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
  - свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
  - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
  - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
  - соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
  - принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
  - самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
  - ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
  - демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД**

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
  - выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
  - выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
  - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
  - выделять явление из общего ряда других явлений;
  - определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
  - строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
  - строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
  - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
  - вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
  - объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
  - выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
  - делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
- продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

## Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- ☐ определять возможные роли в совместной деятельности;
- ☐ играть определенную роль в совместной деятельности;
- ☐ принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- ☐ определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- ☐ строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- ☐ корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- ☐ критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- ☐ предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- ☐ выделять общую точку зрения в дискуссии;
- ☐ договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- ☐ организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- ☐ устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

## Учебно-тематический план

| № | Наименование раздела                                | Кол-во часов       |
|---|-----------------------------------------------------|--------------------|
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | В процессе занятий |

|    |                                                                       |    |
|----|-----------------------------------------------------------------------|----|
| 4  | Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом     | 10 |
| 5  | Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма |    |
| 6  | Основы методики обучения в волейболе                                  |    |
| 7  | Подвижные игры с элементами волейбола                                 | 20 |
| 8  | Общая и специальная физическая подготовка                             | 25 |
| 9  | Основы техники и тактики игры                                         | 15 |
| 10 | Контрольные игры и соревнования                                       | 2  |
|    | Всего                                                                 | 72 |

### Содержание программы:

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Основы методики обучения в волейболе.**

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

### **Основы техники и тактики игры.**

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

### **Формы и методы занятий:**

#### **Формы проведения занятий:**

Практические занятия;

Эстафеты;

Подвижные игры;

Спортивные соревнования;

Физкультурные праздники;

Обучающие и двусторонние игры;

Товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;

наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;

практические методы: метод упражнений, игровой метод.

### **Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе**

| № | Контрольные нормативы | Пол | Показатели |
|---|-----------------------|-----|------------|
|---|-----------------------|-----|------------|

| норматива<br>п/п |                                                                                                           |      | <b>н</b> | <b>с</b> | <b>в</b> |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|----------|----------|
| 1                | Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)                           | Юн.  | 12       | 14       | 16       |
|                  |                                                                                                           | Дев. | 9        | 11       | 14       |
| 2                | Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)                            | Юн.  | 10       | 12       | 14       |
|                  |                                                                                                           | Дев. | 8        | 10       | 12       |
| 3                | Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)                                          | Юн.  | 17       | 20       | 25       |
|                  |                                                                                                           | Дев. | 12       | 15       | 20       |
| 4                | Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку                                                  | Юн.  | 5        | 10       | 15       |
|                  |                                                                                                           | Дев. | 3        | 6        | 10       |
| 5                | Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя | Юн.  | 2        | 3        | 4        |
|                  |                                                                                                           | Дев. | 1        | 2        | 3        |
| 6                | Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток                                        | Юн.  | 3        | 4        | 5        |
|                  |                                                                                                           | Дев. | 3        | 4        | 5        |
| 7                | Нижние передачи над собой                                                                                 | Юн.  | 15       | 20       | 25       |
|                  |                                                                                                           | Дев. | 10       | 15       | 20       |
| 8                | Верхние передачи над собой                                                                                | Юн.  | 15       | 20       | 25       |
|                  |                                                                                                           | Дев. | 10       | 15       | 20       |

**Н** - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

### Календарно – тематическое планирование

| № занятия | Кол-во часов | Тема занятия                                                                                                                                                  | Дата проведения |       |
|-----------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|
|           |              |                                                                                                                                                               | План.           | Факт. |
| 1         | 1            | 1. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху.                          |                 |       |
| 2         | 1            | 1. ОФП. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху. 4. Подвижные игры с элементами волейбола.                                 |                 |       |
| 3         | 1            | 1. Развитие быстроты перемещения. 2. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.                                         |                 |       |
| 4         | 1            | 1. ОФП. 2. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. 3. Подвижные игры и эстафеты.                                    |                 |       |
| 5         | 1            | 1. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. 2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.  |                 |       |
| 6         | 1            | 1. ОФП. 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу. 3. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.                                                   |                 |       |
| 7         | 1            | 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.                               |                 |       |
| 8         | 1            | 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации. |                 |       |
| 9         | 1            | 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.         |                 |       |
| 10        | 1            | 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Подвижные игры с элементами волейбола.          |                 |       |

|    |   |                                                                                                                                                                                            |  |  |
|----|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 11 | 1 | 1. Развитие быстроты и прыгучести 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Нижняя прямая подача.                                                |  |  |
| 12 | 1 | 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.                         |  |  |
| 13 | 1 | 1. Нижняя прямая подача. 2. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. 3. Введение в начальные игровые ситуации.                                                         |  |  |
| 14 | 1 | 1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Введение в начальные игровые ситуации.               |  |  |
| 15 | 1 | 1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Подвижные игры и эстафеты.                           |  |  |
| 16 | 1 | 1. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. 2. Нижняя прямая подача. 3. ОФП.                                                                         |  |  |
| 17 | 1 | 1. Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. 2. Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.                                                            |  |  |
| 18 | 1 | 1. Передача мяча над собой. 2. Передача мяча двумя сверху у стены. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.                                                                             |  |  |
| 19 | 1 | 1. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 2. Введение в начальные игровые ситуации. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. |  |  |
| 20 | 1 | 1. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола                                                       |  |  |
| 21 | 1 | 1. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.                                                                                      |  |  |
| 22 | 1 | 1. Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.                                              |  |  |
| 23 | 1 | 1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника.                                                                                                                      |  |  |

|    |   |                                                                                                                                                                                   |  |  |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |   | 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.                                                                                                                          |  |  |
| 24 | 1 | 1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника.<br>2. Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.                                                |  |  |
| 25 | 1 | 1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника.<br>2. Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.                                                |  |  |
| 26 | 1 | 1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.ОФП.                                                                                                        |  |  |
| 27 | 1 | 1. Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам.<br>3.Эстафеты.                                                                                               |  |  |
| 28 | 1 | 1.Развитие силовой выносливости. 2.Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.                                                                              |  |  |
| 29 | 1 | 1.Развитие скорости 2.Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.                                                                                           |  |  |
| 30 | 1 | 1.Общая и специальная подготовка. 2.Прием подачи. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.                                                                                      |  |  |
| 31 | 1 | 1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней подачи. 3.Учебная игра                                                                                        |  |  |
| 32 | 1 | 1.Защитные действия. 2. Подводящие упражнения для нападающих действий.<br>3.Учебная игра.                                                                                         |  |  |
| 33 | 1 | 1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. |  |  |
| 34 | 1 | 1. Развитие прыгучести. 2.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 3.Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.                                     |  |  |
| 35 | 1 | 1. Прямой нападающий удар. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.                          |  |  |
| 36 | 1 | 1. Прямой нападающий удар. 2.Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. 3.Учебная игра                                                                            |  |  |

|    |   |                                                                                                                                                                             |  |  |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 37 | 1 | 1.Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра.                                                                                   |  |  |
| 38 | 1 | 1.Развитие специальной ловкости. 2.Упражнения для обучения блокированию. 3.Учебная игра                                                                                     |  |  |
| 39 | 1 | 1.Нападающий удар по неподвижному мячу. 2.Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.                                                  |  |  |
| 40 | 1 | 1.Прямой нападающий удар. 2.Одиночное блокирование. 3.Учебно – тренировочная игра.                                                                                          |  |  |
| 41 | 1 | 1. Развитие прыгучести .2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 3.Учебно – тренировочная игра.                                            |  |  |
| 42 | 1 | 1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2.Одиночное блокирование. 3.Двухсторонняя игра.                                                                  |  |  |
| 43 | 1 | 1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2.Одиночное блокирование. 3.Двухсторонняя игра.                                                                  |  |  |
| 44 | 1 | 1. Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 3. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. |  |  |
| 45 | 1 | 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра                                                                                |  |  |
| 46 | 1 | 1.ОФП. 2 Совершенствование навыков защитных действий. 3.Учебная игра                                                                                                        |  |  |
| 47 | 1 | 1.Круговая тренировка на развитие силовых качеств. 2.Приемы и передачи мяча. 3.Учебная игра                                                                                 |  |  |
| 48 | 1 | 1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.                                                                                                |  |  |
| 49 | 1 | 1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств.             |  |  |
| 50 | 1 | 1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи. 3. Обучение командным тактическим                                        |  |  |

|    |   |                                                                                                                                                                                   |  |  |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |   | действиям в нападении.                                                                                                                                                            |  |  |
| 51 | 1 | 1.Эстафеты с различными видами спортивных игр. 2. Совершенствование прямого нападающего удара. 3.Развитие прыгучести                                                              |  |  |
| 52 | 1 | 1.Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока.<br>2.Двухсторонняя игра в волейбол. 3.Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.                         |  |  |
| 53 | 1 | 1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра                                                                                     |  |  |
| 54 | 1 | 1.Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.<br>2. Учебно-тренировочная игра                                                                                |  |  |
| 55 | 1 | 1.Развитие силовых качеств. 2.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.                                                                           |  |  |
| 56 | 1 | 1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств.                   |  |  |
| 57 | 1 | 1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. |  |  |
| 58 | 1 | 1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника.<br>2.Прием подачи. 3.Учебно – тренировочная игра.                                                           |  |  |
| 59 | 1 | 1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.                                                                                                      |  |  |
| 60 | 1 | 1.Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра                                       |  |  |
| 61 | 1 | 1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.                                                                                                      |  |  |
| 62 | 1 | 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра                                           |  |  |

|       |   |                                                                                                                                         |  |  |
|-------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 63    | 1 | 1.Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра.                                               |  |  |
| 64    | 1 | 1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.                                     |  |  |
| 65-66 | 2 | 1.Развитие силовых качеств. 2.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.                                 |  |  |
| 67-68 | 2 | 1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.                                     |  |  |
| 69-70 | 2 | 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра |  |  |
| 71-72 | 2 | 1.Итоговое занятие. 2.Двухсторонняя игра                                                                                                |  |  |

### Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.