

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 11 города Кинель городского округа Кинель Самарской области

**«РАССМОТРЕНО»**

на заседании МО  
классных руководителей  
Руководитель МО  
Малышева Я.В.  
протокол № 1  
«29» августа 2025 г

**«ПРОВЕРЕНО»**

Зам. директора по ВР  
ГБОУ СОШ №11 г. Кинеля  
Ананьева Л.А.  
«29» августа 2025 г.

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Директор  
ГБОУ СОШ №11 г. Кинеля  
Лозовская О.А.  
Приказ №557-ОД  
«29» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеклассной деятельности (курса)  
**«ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ (ВОЛЕЙБОЛ)»**

Уровень реализации рабочей программы:

базовый, углубленный

для 5-9 классов

Составитель(и): Гилязов А.С.  
«Обсужден»

на Педагогическом совете

протокол № 1

от «29» августа 2025 г.

Кинель, 2025 г.

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления. Предназначена с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту в 5-9 классах. Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Данная программа реализуется в ГБОУ СОШ №11 г.Кинеля и служит для организации внеурочной деятельности среди учащихся.

**Цели и задачи рабочей программы:** Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Веселый мяч «Волейбол»» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта. **Основными задачами программы** являются: пропаганда здорового образа жизни, укрепления здоровья содействие гармоническому физическому здоровью занимающихся; популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха; формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом; обучение технике и тактике игры в волейбол; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); формирование необходимых теоретических знаний; воспитание моральных и волевых качеств.

## II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Веселый мяч «Волейбол»» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5–9 классах. Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.). Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

### III. ОПИСАНИЕ КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Веселый мяч «Волейбол»» разработана на 5 лет обучения. Программа «Веселый мяч «Волейбол»» реализуется в общеобразовательном учреждении в объеме 2-х часов в неделю во внеурочное время, количество часов – 340: 1 год- 68 часа, 2 год- 68 часа, 3 год – 68 часа, 4 год- 68 часа, 5 год – 68 часа. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания. Занятия проводятся в спортивном зале. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока ,тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Веселый мяч «Волейбол»» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

### IV. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

*Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса внеурочной деятельности*

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования: личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию;

- сформированность основ российской, гражданской идентичности; метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и

- коммуникативные); предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной

- области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Веселый мяч «Волейбол»» является формирование следующих умений: определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать

- выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить. Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

*Предметные результаты* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Веселый мяч «Волейбол»»

Иметь представление об истории развития волейбола в России

- О правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- Играть в волейбол по упрощенным правилам

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Веселый мяч «Волейбол»» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД): *Регулятивные УУД*: определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность; средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

*Познавательные УУД*: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды. Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД*: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Учащиеся научатся:** следовать при выполнении задания инструкциям учителя

- понимать цель выполняемых действий
- различать подвижные и спортивные игры

**Учащиеся получат возможность научиться:** принимать решения, связанные с игровыми действиями;

- взаимодействовать друг с другом на площадке

*Оздоровительные результаты* программы внеурочной деятельности: осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## V. Учебно – тематический план

### 5 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левым боком.	1
2.	Нижняя прямая подача	1
3.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
4.	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1
5.	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1
6.	Передача мяча снизу двумя руками над собой.	1
7.	Передача мяча снизу двумя руками в парах.	1
8.	Нижняя прямая.	1
9.	Верхняя прямая.	1
10.	Подачи в прыжке.	1
11.	Техника и обучение техническим приемам игры.	1
12.	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений.	1
13.	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений. Приставными шагами.	1
14.	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении) на месте.	1
15.	Передачи мяча после подбрасывания.	1
16.	Передачи мяча в парах после набрасывания партнером.	1
17.	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Мяч в воздухе».	1
18.	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Вызов номеров».	1
19.	Обучение нижней прямой подаче. Подачи в парах.	1
20.	Нижняя прямая подача	1
21.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
22.	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1
23.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левым боком.	1
24.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
25.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
26.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
27.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1
28.	Развитие координационных способностей.	1
29.	Развитие выносливости.	1
30.	Развитие гибкости.	1
31.	Прием мяча снизу над собой.	1
32.	Нижняя прямая подача	1
33.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
34.	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1
35.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левым боком.	1
36.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
37.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	1
38.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через	1

	сетку).	
39.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1
40.	Передача мяча снизу двумя руками над собой.	1
41.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
42.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
43.	Верхняя прямая.	1
44.	Подачи в прыжке.	1
45.	Техника и обучение техническим приемам игры.	1
46.	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений.	1
47.	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений. Приставными шагами.	1
48.	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении) на месте.	1
49.	Передачи мяча после подбрасывания.	1
50.	Передачи мяча в парах после набрасывания партнером.	1
51.	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Мяч в воздухе».	1
52.	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Вызов номеров».	1
53.	Обучение нижней прямой подаче. Подачи в парах.	1
54.	Подачи мяча через сетку по зонам 1,3,4,5,6.	1
55.	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	1
56.	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	1
57.	Обучение приему мяча после отскока от пола.	1
58.	Обучение приему мяча после набрасывания через сетку.	1
59.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
60.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
61.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1
62.	Развитие координационных способностей.	1
63.	Развитие выносливости.	1
64.	Развитие гибкости.	1
65.	Прием мяча снизу над собой.	1
66.	Нижняя прямая подача	1
67.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
68.	Зачетная игра в волейбол	1

## 6 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левым боком.	1
2.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
3.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	1
4.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1
5.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1
6.	Передача мяча снизу двумя руками над собой.	1
7.	Передача мяча снизу двумя руками в парах.	1
8.	Нижняя прямая.	1
9.	Верхняя прямая.	1

10.	Подачи в прыжке.	1
11.	Техника и обучение техническим приемам игры.	1
12.	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений.	1
13.	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений. Приставными шагами.	1
14.	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении) на месте.	1
15.	Передачи мяча после подбрасывания.	1
16.	Передачи мяча в парах после набрасывания партнером.	1
17.	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Мяч в воздухе».	1
18.	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Вызов номеров».	1
19.	Обучение нижней прямой подаче. Подачи в парах.	1
20.	Подачи мяча через сетку по зонам 1,3,4,5,6.	1
21.	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	1
22.	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	1
23.	Обучение приему мяча после отскока от пола.	1
24.	Обучение приему мяча после набрасывания через сетку.	1
25.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
26.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
27.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1
28.	Развитие координационных способностей.	1
29.	Развитие выносливости.	1
30.	Развитие гибкости.	1
31.	Прием мяча снизу над собой.	1
32.	Нижняя прямая подача	1
33.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
34.	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1
35.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левым боком.	1
36.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
37.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	1
38.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1
39.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1
40.	Передача мяча снизу двумя руками над собой.	1
41.	Передача мяча снизу двумя руками в парах.	1
42.	Нижняя прямая.	1
43.	Верхняя прямая.	1
44.	Подачи в прыжке.	1
45.	Техника и обучение техническим приемам игры.	1
46.	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений.	1
47.	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений. Приставными шагами.	1
48.	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении) на месте.	1
49.	Передачи мяча после подбрасывания.	1
50.	Передачи мяча в парах после набрасывания партнером.	1
51.	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Мяч в воздухе».	1
52.	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Вызов номеров».	1
53.	Обучение нижней прямой подаче. Подачи в парах.	1

54.	Подачи мяча через сетку по зонам 1,3,4,5,6.	1
55.	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	1
56.	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	1
57.	Обучение приему мяча после отскока от пола.	1
58.	Обучение приему мяча после набрасывания через сетку.	1
59.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
60.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
61.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1
62.	Развитие координационных способностей.	1
63.	Развитие выносливости.	1
64.	Развитие гибкости.	1
65.	Прием мяча снизу над собой.	1
66.	Нижняя прямая подача	1
67.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
68.	Зачетная игра в волейбол	1

## 7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
2.	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану».	1
3.	Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым прорывом.	1
4.	Действие нападающего против нескольких защитников.	1
5.	Действия игрока без мяча. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Эстафеты.	1
6.	Упражнения с набивным мячом. Передачи мяча в парах, тройках на месте.	1
7.	Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями. Тест на координацию движений.	1
8.	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1
9.	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1
10.	Прием мяча после подачи. Игра в три касания.	1
11.	Правила волейбола. Игра с заданиями.	1
12.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.	1
13.	Игра в волейбол с заданиями, тактика свободного нападения. Тест – челночный бег.	1
14.	Контроль подачи мяча. Силовая подача мяча	1
15.	Комбинация из ранее освоенных элементов спортивных игр. Прием мяча после подачи.	1
16.	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1
17.	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Судейство по волейболу.	1
18.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1
19.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
20.	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1
21.	Совершенствование координационных способностей.	1

22.	Совершенствование выносливости.	1
23.	Прием мяча, отраженного сеткой.	1
24.	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1
25.	Обучение технике прямого нападающего удара.	1
26.	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
27.	Совершенствование координационных способностей.	1
28.	Обучение тактике игры.	1
29.	Совершенствование тактики освоенных игровых действий	1
30.	Игра в нападении в зоне 3.	1
31.	Игра в защите.	1
32.	Совершенствование техники игры в защите.	1
33.	Совершенствование тактики игры в защите.	1
34.	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.	1
35.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
36.	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану».	1
37.	Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым прорывом.	1
38.	Действие нападающего против нескольких защитников.	1
39.	Действия игрока без мяча. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Эстафеты.	1
40.	Упражнения с набивным мячом. Передачи мяча в парах, тройках на месте.	1
41.	Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями. Тест на координацию движений.	1
42.	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1
43.	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1
44.	Прием мяча после подачи. Игра в три касания.	1
45.	Правила волейбола. Игра с заданиями.	1
46.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.	1
47.	Игра в волейбол с заданиями, тактика свободного нападения. Тест – челночный бег.	1
48.	Контроль подачи мяча. Силовая подача мяча	1
49.	Комбинация из ранее освоенных элементов спортивных игр. Прием мяча после подачи.	1
50.	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1
51.	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Судейство по волейболу.	1
52.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1
53.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
54.	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1
55.	Совершенствование координационных способностей.	1
56.	Совершенствование выносливости.	1
57.	Прием мяча, отраженного сеткой.	1
58.	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1
59.	Обучение технике прямого нападающего удара.	1
60.	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
61.	Совершенствование координационных способностей.	1

62.	Обучение тактике игры.	1
63.	Совершенствование тактики освоенных игровых действий	1
64.	Игра в нападении в зоне 3.	1
65.	Игра в защите.	1
66.	Совершенствование техники игры в защите.	1
67.	Совершенствование тактики игры в защите.	1
68.	Зачетная игра в волейбол	1

## 8 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.	1
2.	Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления.	1
3.	Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	1
4.	Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.	1
5.	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1
6.	Передача мяча в движении в парах.	1
7.	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	1
8.	Нижняя прямая подача в парах.	1
9.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.	1
10.	Контроль техники нижней прямой подачи.	1
11.	Контроль техники верхней прямой подачи.	1
12.	Техника прямого нападающего удара.	1
13.	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	1
14.	Комбинации из освоенных элементов.	1
15.	Игра «Волейбол» по упрощенным правилам	1
16.	Учебная игра «Волейбол» по правилам с самостоятельным судейством.	1
17.	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1
18.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
19.	Прием мяча снизу над собой.	1
20.	Нижняя прямая подача. Контроль.	1
21.	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1
22.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
23.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
24.	Совершенствования психомоторных способностей.	1
25.	Упражнения на быстроту и точность реакций.	1
26.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки.	1
27.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
28.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
29.	Развитие координационных способностей	1
30.	Тактика свободного нападения.	1
31.	Позиционное нападение с изменением позиций.	1
32.	Подвижные игры и игровые задания.	1
33.	Передача двумя руками сверху в прыжке.	1

34.	Передача сверху за голову в опорном положении.	1
35.	Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.	1
36.	Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления.	1
37.	Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	1
38.	Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.	1
39.	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1
40.	Передача мяча в движении в парах.	1
41.	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	1
42.	Нижняя прямая подача в парах.	1
43.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.	1
44.	Контроль техники нижней прямой подачи.	1
45.	Контроль техники верхней прямой подачи.	1
46.	Техника прямого нападающего удара.	1
47.	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	1
48.	Комбинации из освоенных элементов.	1
49.	Игра «Волейбол» по упрощенным правилам	1
50.	Учебная игра «Волейбол» по правилам с самостоятельным судейством.	1
51.	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1
52.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
53.	Прием мяча снизу над собой.	1
54.	Нижняя прямая подача. Контроль.	1
55.	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1
56.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
57.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
58.	Совершенствования психомоторных способностей.	1
59.	Упражнения на быстроту и точность реакций.	1
60.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки.	1
61.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
62.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
63.	Развитие координационных способностей	1
64.	Тактика свободного нападения.	1
65.	Позиционное нападение с изменением позиций.	1
66.	Подвижные игры и игровые задания.	1
67.	Передача двумя руками сверху в прыжке.	1
68.	Зачетная игра в волейбол.	1

## 9 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
2.	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану».	1
3.	Обучение тактике игры.	1

4.	Совершенствование тактики освоенных игровых действий	1
5.	Игра в нападении в зоне 3.	1
6.	Игра в защите.	1
7.	Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями. Тест на координацию движений.	1
8.	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1
9.	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1
10.	Прием мяча после подачи. Игра в три касания.	1
11.	Правила волейбола. Игра с заданиями.	1
12.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.	1
13.	Игра в волейбол с заданиями, тактика свободного нападения. Тест – челночный бег.	1
14.	Контроль подачи мяча. Силовая подача мяча	1
15.	Комбинация из ранее освоенных элементов спортивных игр. Прием мяча после подачи.	1
16.	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1
17.	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Судейство по волейболу.	1
18.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1
19.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
20.	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1
21.	Совершенствование координационных способностей.	1
22.	Совершенствование выносливости.	1
23.	Прием мяча, отраженного сеткой.	1
24.	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.	1
25.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
26.	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану».	1
27.	Совершенствование координационных способностей.	1
28.	Обучение тактике игры.	1
29.	Совершенствование тактики освоенных игровых действий	1
30.	Игра в нападении в зоне 3.	1
31.	Игра в защите.	1
32.	Совершенствование техники игры в защите.	1
33.	Совершенствование тактики игры в защите.	1
34.	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.	1
35.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
36.	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану».	1
37.	Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым прорывом.	1
38.	Действие нападающего против нескольких защитников.	1
39.	Действия игрока без мяча. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Эстафеты.	1
40.	Упражнения с набивным мячом. Передачи мяча в парах, тройках на месте.	1

41.	Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями. Тест на координацию движений.	1
42.	Совершенствование координационных способностей.	1
43.	Совершенствование выносливости.	1
44.	Прием мяча, отраженного сеткой.	1
45.	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1
46.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.	1
47.	Игра в волейбол с заданиями, тактика свободного нападения. Тест – челночный бег.	1
48.	Контроль подачи мяча. Силовая подача мяча	1
49.	Комбинация из ранее освоенных элементов спортивных игр. Прием мяча после подачи.	1
50.	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1
51.	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Судейство по волейболу.	1
52.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1
53.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
54.	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1
55.	Совершенствование координационных способностей.	1
56.	Совершенствование выносливости.	1
57.	Прием мяча, отраженного сеткой.	1
58.	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1
59.	Обучение технике прямого нападающего удара.	1
60.	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
61.	Совершенствование координационных способностей.	1
62.	Обучение тактике игры.	1
63.	Совершенствование тактики освоенных игровых действий	1
64.	Игра в нападении в зоне 3.	1
65.	Игра в защите.	1
66.	Совершенствование техники игры в защите.	1
67.	Совершенствование тактики игры в защите.	1
68.	Зачетная игра в волейбол	1

## V. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

К концу обучения дети должны : определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать

- выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития. Иметь представление об истории развития волейбола в России;

- О правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе
- Играть в волейбол по упрощенным правилам.
- Учащиеся научатся:

Рабочая программа составлена на с учётом индивидуальных особенностей обучающихся классов и специфики коллектива.