

«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
внеурочной деятельности (курса)
«ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ (ВОЛЕЙБОЛ)»

Уровень реализации рабочей программы:

базовый, углубленный

для 5-9 классов

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

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 получают возможность научиться: принимать решения, связанные с игровыми действиями;

-взаимодействовать друг с другом на площадке

-договариваться и приходить к общему решению, работая в паре. *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 технике 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. | Совершенств-е 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. | Совершенств-е 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. | Совершенств-е 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. | Совершенств-е 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.