

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования Свердловской области
Государственное автономное негосударственное образовательное учреждение
Свердловской области «Губернаторский лицей»

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГАОУ СО «Губернаторский
лицей»

И.А. Климовских

Приказ № 91/2-од от 26.06.2025

Рабочая программа
Курса внеурочной деятельности
Общая физическая подготовка и спортивные игры «Волейбол»
для обучающихся 5-9 классов

Составители:

Мозгов Евгений Сергеевич

Первая квалификационная категория

Екатеринбург 2025

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ВОЛЕЙБОЛ

Программа внеурочного курса Общая физическая подготовка и спортивные игры «Волейбол» для учащихся 5-9 классов.

Общее образование в Российской Федерации направлено на поддержку личности обучающегося, развитие его индивидуальных способностей, положительной мотивации умений в учебной деятельности, элементов теоретического мышления, навыков самоконтроля, культурной поведения и речи, основ личной гигиены и здорового образа жизни).

Рабочая программа по волейболу разработана в соответствии с основополагающими документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Образование в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена регламентами РФ от 31.03.2022 №678-р);
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение экономики РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по независимым общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методические рекомендации по созданию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
10. Приказ от 26.06.2019 № 70-Д "Об утверждении методических рекомендаций "Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области";
11. Положение о постепенном порядке разработки и утверждения общеразвивающих программ в ГАНОУ СО «Губернаторский лицей»;
12. Устав ГАНОУ СО «Губернаторский лицей»

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛ

Цели

- Оздоровление учащихся путем повышения психологической и физической подготовки школьников к постоянно меняющимся современным условиям обучения;
- Удовлетворение естественной работы школьников в активном движении.
- Углубленное изучение игры.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

На изучение курса «Волейбол» отводится – 34 часа (1 час в неделю)

Программа разработана для учащихся 5-9 классов.

Время, отведенное на обучение, составляет 34 часа в год, 1 час в неделю;

5 класс- 32 часа;

6 класс- 34 часа;

7 класс - 34 часа;

8 класс- 34 часа;

9 класс- 34 часа.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организационный процесс сохранения здоровья предполагает использование форм и методов обучения, соответствующих возрастным возможностям занимающихся.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛ

Формы проведения индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

Занятия необходимо построить так, чтобы учащиеся сами находили необходимое решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и навыки. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теорию проводят в процессе учебно-тренировочных занятий, а также добиваются и проводят занятия-семинары в рамках судейской коллегии, где подробно излагается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся занятиями волейболом и более эффективного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять другие формы и методы проведения данных занятий.

Сложные методы: создать у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ-замечание, команду, указания.

Наглядные методы: в основном применяются в показе показов, наглядных пособий, видеофильмах. Эти методы позволяют создать общее представление об изучаемых действиях.

Практические методы: упражнений; соревновательный; круговая тренировка.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разработка упражнений с использованием двух методов: в целом; по частям.

Игровые и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые игровые навыки.

Итоговое мероприятие за год – открытое мероприятие «Спортивный праздник»

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛ

5 КЛАСС

Теория. История возникновения и развития волейбола. Правила игры в мини-волейбол, волейбол. Обязательные напряжения включают в себя инструктаж по технике безопасности (ТБ).

Техническая подготовка.

Перемещения игрока-волейболиста. Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом и спиной вперед. Сочетание способов перемещения (бег, остановка, повороты, прыжки вверх).

Передачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками через сетку. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача двух рук над собой. Передача двумя руками в парах.

Подачи мяча. Нижняя прямая. Верхняя прямая.

Приём мяча. Приём двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённой сеткой.

Тактическая подготовка. Индивидуальные, групповые действия. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты. Игры и эстафеты длякрепления и совершенствования технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Общефизическая подготовка. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Техническая подготовка.

Перемещения игрока-волейболиста. Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым

боком, лицом и спиной вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

Общефизическая подготовка. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса, мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, с мячами. Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, и получения сведений для совершенствования программы, и методов обучения. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней 8 подготовки. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

6 КЛАСС

Описание игры в волейбол. Краткий обзор развития волейбола в России. Развитие волейбола среди школьников. Влияние занятий

волейболом на организм детей. Оборудование и инвентарь. Инвентарь для занятий и игры в волейбол, уход за ним. Оборудование мест занятий на открытом воздухе и в зале. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей.

Режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) для закаливания организма. Врачебный контроль. Спортивные травмы и меры их предупреждения при занятиях волейболом. Ушибы, растяжения, кровотечения. Первая (доврачебная) помощь пострадавшему, способы остановки кровотечений, перевязки. Общая и специальная физическая подготовка.

Средства общей физической подготовки: гимнастические и легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры.

Понятие о технике игры в волейбол. Основные технические приемы волейбола: стойки, перемещения, подачи, прием, передачи, нападающие; удары, блокирование. Индивидуальные действия в защите, в нападении, групповые действия в защите и в нападении. Изучение тактики игры в волейбол. Установки игрокам перед контрольными играми и разбор проведенных игр. Задание на предстоящую игру (на макете). Тактический план игры команды и задание отдельным игрокам. Разбор проведенной игры и выполнения тактического плана. Выводы по игре.

Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами (вес 1—2 кг). В различных исходных положениях (стоя, лежа, сидя, стоя на коленях и т. п.) поднимание мяча согнутыми, прямыми руками вверх, вправо, влево, опускание, вниз, круговые движения руками с мячом, отведение прямых рук назад, сгибание и разгибание рук с мячом. Из различных исходных положений броски и ловля мяча одной и двумя руками различными способами. В парах, стоя лицом друг к другу, держась за мяч,

упражнения с сопротивлением. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения со скакалкой.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 40 м. Повторный бег 3X20 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Метание малого мяча в стену или щит на дальность отскока на дальность. Спортивные игры. Баскетбол, ручной мяч.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. Из различных исходных положений бег на 5—10—15 м, бег приставными шагами, с остановками и изменением направления, выполнение определенного задания по сигналу (остановка, ускорение и т. п.), различные эстафеты. Упражнения для развития прыгучести. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа; прыжки на обеих, на одной, на месте в движении лицом вперед, боком, вперед. Прыжки в глубину с гимнастического коня, прыжки с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прыжки со скакалкой, подскоки.

Эстафеты. Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передачи мяча. Укрепление кистей рук, увеличение их подвижности. Броски набивного мяча двумя руками от груди (вперед, над собой) и ловля, броски набивного мяча на дальность. Многократные передачи и ловля баскетбольного мяча, ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении подач мяча. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, одной и двумя руками сверху и снизу. Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении

Основы техники и тактики игры в волейбол. Изучение техники игры в волейбол. Стойки. Исходные положения "для выполнения второй передачи, приема мяча с подачи, различных перемещений, характерных для игры в волейбол. Перемещения. Приставные шаги вправо, влево, вперед,

назад, двойной шаг, скачок, сочетания различных способов перемещений, остановки после перемещений.

Передачи мяча. Верхняя передача двумя руками. Выход под мяч. Положение ног, рук, туловища и согласованность движений при передаче. Передачи мяча над собой на месте и в движении. Встречная передача мяча в колоннах. Передача мяча в парах с передвижением. Передачи мяча у стены, щита. Передачи мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4 или из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 2. Игры «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», эстафеты с передачей мяча. Нижняя передача (ознакомление): положение рук и ног, туловища. Подготовительные упражнения с мячом.

Подачи. Нижние подачи: прямая и боковая. Верхняя прямая подача. Стойка, подбрасывание мяча, положение туловища, ног, рук; замах, удар, направление полета мяча. Прием подачи сверху и снизу двумя руками. Нападающие удары. Прямой нападающий удар из зоны 4 и зоны.

Броски набивного мяча двумя руками в прыжке через сетку (высота 190—200 см). Метание теннисного (хоккейного) мяча через сетку с места и с разбега. Разбег, прыжок, замах руками и приземление. Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах. Нападающий удар через сетку по мячу, брошенному партнером. Блокирование. Подготовительные и подводящие упражнения к одиночному блокированию в зонах 3, 2, 4 (высота сетки 2 м — 2 м 20 см). Перемещение у сетки, остановка и прыжок, доставание кистями рук мяча (набивного или волейбольного), подвешенного у верхнего края сетки. Блокирование над сеткой легких резиновых мячей.

Индивидуальные тактические действия в нападении. Умение занять исходное положение для выполнения какого-либо действия, выбрать способ отбивания мяча через сетку, направить мяч через сетку в

определенную зону площадки противника, чередовать в игре верхнюю и нижнюю подачи. Индивидуальные тактические действия в защите.

Умение определить возможное направление полета мяча и своевременно выйти на мяч для его приема, применять верхнюю или нижнюю передачу в соответствии с игровой обстановкой. Групповые тактические действия в нападении. Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3, из зоны 3 в зону 4 или зону 2 для нападающего удара. Первая передача из зон 5, 4, 6 в зону 3 и вторая передача в зону 4; первая передача из зон 1, 2, 6 в зону 3 и вторая передача в зону 2, из зоны 2 — через сетку. Передача мяча из зоны 6 в зону 2 из зоны 2 в зону 3, из зоны 3 через сетку. Групповые тактические действия в защите. Страховка игрока, совершающего нападающий удар. Страховка игрока, принимающего мяч от противника или выполняющего передачу в неблагоприятных условиях. Учебные игры с определенным заданием на основе пройденного материала по технике и тактике.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, и получения сведений для совершенствования программы, и методов обучения. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней 8 подготовки. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

7 КЛАСС

Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передачи мяча. Укрепление кистей рук, увеличение их подвижности. Броски набивного мяча двумя руками от груди (вперед, над собой) и ловля, броски набивного мяча на дальность. Многократные передачи и ловля баскетбольного мяча, ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении подачи мяча. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, одной и двумя руками сверху и снизу. Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении Основы техники и тактики игры в волейбол. Изучение техники игры в волейбол. Стойки. Исходные положения "для выполнения второй передачи, приема мяча с подачи, различных перемещений, характерных для игры в волейбол. Перемещения. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, двойной шаг, скачок, сочетания различных способов перемещений, остановки после перемещений.

Передачи мяча. Верхняя передача двумя руками. Выход под мяч. Положение ног, рук, туловища и согласованность движений при передаче. Передачи мяча над собой на месте и в движении. Встречная передача мяча в колоннах. Передача мяча в парах с передвижением. Передачи мяча у стены, щита. Передачи мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4 или из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 2.

Игры «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», эстафеты с передачей мяча. Нижняя передача (ознакомление): положение рук и ног, туловища. Подготовительные упражнения с мячом.

Подачи. Нижние подачи: прямая и боковая. Верхняя прямая подача. Стойка, подбрасывание мяча, положение туловища, ног, рук; замах, удар,

направление полета мяча. Прием подачи сверху и снизу двумя руками. Нападающие удары. Прямой нападающий удар из зоны 4 и зоны.

Броски набивного мяча двумя руками в прыжке через сетку (высота 190—200 см). Метание теннисного (хоккейного) мяча через сетку с места и с разбега. Разбег, прыжок, замах руками и приземление. Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах. Нападающий удар через сетку по мячу, наброшенному партнером. Блокирование. Подготовительные и подводящие упражнения к одиночному блокированию в зонах 3, 2, 4 (высота сетки 2 м — 2 м 20 см). Перемещение у сетки, остановка и прыжок, доставание кистями рук мяча (набивного или волейбольного), подвешенного у верхнего края сетки. Блокирование над сеткой легких резиновых мячей.

Индивидуальные тактические действия в нападении. Умение занять исходное положение для выполнения какого-либо действия, выбрать способ отбивания мяча через сетку, направить мяч через сетку в определенную зону площадки противника, чередовать в игре верхнюю и нижнюю подачи. Индивидуальные тактические действия в защите. Умение определить возможное направление полета мяча и своевременно выйти на мяч для его приема, применять верхнюю или нижнюю передачу в соответствии с игровой обстановкой. Групповые тактические действия в нападении. Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3, из зоны 3 в зону 4 или зону 2 для нападающего удара. Первая передача из зон 5, 4, 6 в зону 3 и вторая передача в зону 4; первая передача из зон 1, 2, 6 в зону 3 и вторая передача в зону 2, из зоны 2 — через сетку. Передача мяча из зоны 6 в зону 2 из зоны 2 в зону 3, из зоны 3 через сетку. Групповые тактические действия в защите. Страховка игрока, совершающего нападающий удар. Страховка игрока, принимающего мяч от противника или выполняющего

передачу в неблагоприятных условиях. Учебные игры с определенным заданием на основе пройденного материала по технике и тактике.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, и получения сведений для совершенствования программы, и методов обучения. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней 8 подготовки. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

8 КЛАСС

Основы техники и тактики игры в волейбол. Изучение техники игры в волейбол. Стойки. Исходные положения "для выполнения второй передачи, приема мяча с подачи, различных перемещений, характерных для игры в волейбол. Перемещения. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, двойной шаг, скачок, сочетания различных способов перемещений, остановки после перемещений.

Передачи мяча. Верхняя передача двумя руками. Выход под мяч. Положение ног, рук, туловища и согласованность движений при передаче. Передачи мяча над собой на месте и в движении. Встречная передача мяча в колоннах. Передача мяча в парах с передвижением. Передачи мяча у стены, щита. Передачи мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4 или из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 2. Игры «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», эстафеты с передачей мяча. Нижняя передача (ознакомление): положение рук и ног, туловища. Подготовительные упражнения с мячом.

Подачи. Нижние подачи: прямая и боковая. Верхняя прямая подача. Стойка, подбрасывание мяча, положение туловища, ног, рук; замах, удар, направление полета мяча. Прием подачи сверху и снизу двумя руками. Нападающие удары. Прямой нападающий удар из зоны 4 и зоны.

Броски набивного мяча двумя руками в прыжке через сетку (высота 190—200 см). Метание теннисного (хоккейного) мяча через сетку с места и с разбега. Разбег, прыжок, замах руками и приземление. Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах. Нападающий удар через сетку по мячу, брошенному партнером. Блокирование. Подготовительные и подводящие упражнения к одиночному блокированию в зонах 3, 2, 4 (высота сетки 2 м — 2 м 20 см). Перемещение у сетки, остановка и прыжок, доставание кистями рук мяча (набивного или волейбольного),

подвешенного у верхнего края сетки. Блокирование над сеткой легких резиновых мячей.

Индивидуальные тактические действия в нападении. Умение занять исходное положение для выполнения какого-либо действия, выбрать способ отбивания мяча через сетку, направить мяч через сетку в определенную зону площадки противника, чередовать в игре верхнюю и нижнюю подачи. Индивидуальные тактические действия в защите.

9 КЛАСС

Описание игры в волейбол. Краткий обзор развития волейбола в России. Развитие волейбола среди школьников. Влияние занятий волейболом на организм детей. Оборудование и инвентарь. Инвентарь для занятий и игры в волейбол, уход за ним. Оборудование мест занятий на открытом воздухе и в зале. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей.

Режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) для закаливания организма. Врачебный контроль. Спортивные травмы и меры их предупреждения при занятиях волейболом. Ушибы, растяжения, кровотечения. Первая (доврачебная) помощь пострадавшему, способы остановки кровотечений, перевязки. Общая и специальная физическая подготовка.

Средства общей физической подготовки: гимнастические и легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры.

Понятие о технике игры в волейбол. Основные технические приемы волейбола: стойки, перемещения, подачи, прием, передачи, нападающие; удары, блокирование. Индивидуальные действия в защите, в нападении, групповые действия в защите и в нападении. Изучение тактики игры в волейбол. Установки игрокам перед контрольными играми и разбор

проведенных игр. Задание на предстоящую игру (на макете). Тактический план игры команды и задание отдельным игрокам. Разбор проведенной игры и выполнения тактического плана. Выводы по игре.

Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами (вес 1—2 кг). В различных исходных положениях (стоя, лежа, сидя, стоя на коленях и т. п.) поднимание мяча согнутыми, прямыми руками вверх, вправо, влево, опускание, вниз, круговые движения руками с мячом, отведение прямых рук назад, сгибание и разгибание рук с мячом. Из различных исходных положений броски и ловля мяча одной и двумя руками различными способами. В парах, стоя лицом друг к другу, держась за мяч, упражнения с сопротивлением. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения со скакалкой. Прыжки через козла или коня. 11 Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 40 м. Повторный бег 3X20 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Метание малого мяча в стену или щит на дальность отскока на дальность. Спортивные игры. Баскетбол, ручной мяч

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учебе и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальная компетентность, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Личностными методами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» являются следующие умения:

определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения в стране (этические нормы);

в предлагаемых педагогом организуются общение и педагогическое сотрудничество, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и, как поступить.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Определить и сформулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

Проговаривайте последовательность действий.

Учить высказывать свое предположение (версию) на основе данного задания, научить работать по предложенному учителем плану, а в перспективе уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

Источники формирования этих действий служат технологии проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими воспитателями, давая эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Источники формирования этих действий основаны на технологии измерения образовательных достижений (учебных успехов).

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

- Учащиеся знают правила игры в волейбол, основные термины и позиции игроков.
- Учащиеся понимают значение физической активности для здоровья и развития.
- Учащиеся знакомы со стилем волейбола и его необычными техниками.
- Учащиеся умеют выполнять основные технические приемы волейбола: подачу, прием, передачу, атаку и блокировку.
- Учащиеся могут применять в игре тактические приемы, включая позиционирование на площадке и взаимодействие с администраторами

6 КЛАСС

- Учащиеся умеют выполнять основные технические приемы: подачу, прием, передачу, атаку, блокировку и защиту.
- Учащиеся отрабатывают навыки взаимодействия с руководителями штабов, включая передачу информации и совместную подготовку решений.
- Учащиеся могут применять в игре тактические схемы, обладающие сильными и слабыми сторонами воздействия.
- Учащиеся умеют организовывать и проводить тренировочные занятия, включая разминку и упражнения по развитию техники.
- Учащиеся способны анализировать свои действия и действия команды во время игры, выявляя пути для улучшения.
- Учащиеся могут самостоятельно сохранять цели своего развития в волейболе и работать над их достижением.

- Учащиеся развивают навыки командной работы, включая умение поддерживать партнеров и конструктивно принимать критику.
- Учащиеся развивают положительное отношение к физической культуре как к важному аспекту жизни.
- Учащиеся учатся управлять своими силами в процессе игры, развивая стрессоустойчивость и уверенность в себе.

7 КЛАСС

- Учащиеся знают правила игры в волейбол, включая изменения и особенности правил, а также особенности судейства.
- Учащиеся понимают основные тактические схемы игры и могут объяснить их применение в различных установленных слотах.
- Учащиеся осознают влияние волейбола на государственное развитие, здоровье и социальные навыки.
- Учащиеся умеют выполнять основные технические приемы с высокой степенью точности: передачу (в том числе различные виды), прием, передачу, атаку, блокировку и защиту.
- Учащиеся развивают навыки командного взаимодействия, эффективно включая общение и финансовые роли в команде.
- Учащиеся умеют адаптировать свои действия в зависимости от игрового стиля изображения и ситуации на объекте.
- Учащиеся умеют планировать и проводить тренировочные занятия, включая разминку, основную часть и заминку.
- Учащиеся могут анализировать свои действия и действия команды во время игры, выявляя сильные и слабые стороны.
- Учащиеся возможности консольного управления и командные цели для улучшения своих игровых навыков.

– Учащиеся развивают навыки командной работы, включая умение поддерживать партнеров, руководить лидерством и конструктивно критиковать принятие.

– Учащиеся развивают положительное отношение к физической культуре и спорту как факторам жизни.

– Учащиеся учатся управлять своими силами в процессе игры, развивая стрессоустойчивость, уверенность в себе и умение справляться с неудачами.

– Учащиеся осознают соблюдение спортивной этики и честной игры, демонстрируя уважение к соперникам и судьям.

– Учащиеся развивают навыки сотрудничества и взаимопомощи в сообществе, что способствует формированию американской атмосферы и сплоченности коллектива.

8 КЛАСС

– Учащиеся знают и могут объяснить правила игры в волейболе, включая изменения в правилах и особенностях отбора.

– Учащиеся понимают основные тактические схемы и стратегии игры, включая различные стили атаки и защиты.

– Учащиеся осознают уровень физической подготовки и здоровья для достижения результатов в волейболе.

– Учащиеся уверенно владеют техническими приёмами: подача (в том числе различные виды), приём, передача, атака, блокировка и защита.

– Учащиеся развивают навыки командного взаимодействия, включая эффективное общение, общие роли и совместное принятие решений.

– Учащиеся способны адаптировать свои действия в зависимости от игрового стиля воздействия и ситуаций на устройствах.

– Учащиеся умеют планировать и проводить практические занятия, включая разминку, основную часть и заминку, с учетом каждого конкретного состояния.

– Учащиеся могут анализировать действия и действия команды, выявляя сильные и слабые стороны, а также разрабатывать стратегию развития.

– Учащиеся возможности и направления и командные цели по устойчивым позициям.

– Учащиеся развивают навыки командной работы, включая поддержку партнеров, лидерство и конструктивное восприятие критики.

– Учащиеся имеют положительное отношение к физической культуре и спорту как факторам жизни, развитие мотивации к регулярным занятиям.

– Учащиеся учатся управлять факторами во время игры, развивают свою стрессоустойчивость, уверенность в себе и умение добиваться успеха.

– Учащиеся осознают этику соревнований и честные игры, демонстрируя уважение к соперникам, тренерам и судьям.

– Учащиеся развивают навыки сотрудничества и взаимопомощи в команде, что способствует формированию конкурентной атмосферы и сплоченности коллектива.

– Учащиеся участвуют в организации мероприятий, развивая организаторские навыки и ответственность.

9 КЛАСС

– Учащиеся знают правила волейбольной игры, включая изменения в правилах и особенностях судейства, а также могут объяснить их.

– Учащиеся понимают основные тактические схемы игры, включая разные стили фазы и защиты, и могут применять их на примере.

– Учащиеся осознают роль физической подготовки и здоровья в спортивной деятельности, включая принципы осуществления процесса.

– Учащиеся уверенно владеют основными техническими приемами: подача (различные виды), прием, передача, атака, блокировка и защита.

– Учащиеся развивают навыки командного взаимодействия, включая эффективное общение, распределение ролей в сети и совместное принятие решений.

– Учащиеся алгоритмы свои действия в зависимости от ситуации в слоте и образа образа.

– Учащиеся умеют планировать и проводить практические занятия, контролировать особенности и задачи команды.

– Учащиеся могут анализировать свою игру и игру команды, выявляя сильные и слабые стороны, разрабатывать стратегию для улучшения.

– Учащиеся развивают навыки командной работы, поддерживают партнёров, лидерство и конструктивное восприятие критики.

– Учащиеся развивают положительное отношение к физической культуре и спорту как факторам жизни, развивают мотивацию к регулярным занятиям.

– Учащиеся учатся управлять факторами во время игры, развивают стрессоустойчивость, уверенность в себе и умение справляться с неудачами.

– Учащиеся осознают этику соревнований и честные игры, демонстрируя уважение к соперникам, тренерам и судьям.

– Учащиеся развивают навыки сотрудничества и взаимопомощи в команде, что способствует формированию конкурентной атмосферы и сплоченности коллектива.

– Учащиеся участвуют в организации мероприятий, развивая организаторские навыки и ответственность .

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Стойка игрока, перемещения	1	Техника безопасности на занятиях. Правила перемещений	Перемещения в стойках	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2	Способы перемещения	1	Техника безопасности на занятиях. Правила перемещений	Перемещения в стойках	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
3	Передача мяча сверху двумя руками	6	Техника безопасности на занятиях. Правила постановки рук на мяч	Упражнения с мячом	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
4	Нижняя передача мяча	6	Техника безопасности на занятиях. Правила	Упражнения с мячом	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

			перемещений, правила постановки рук на мяч		
5	Приём мяча снизу, сверху двумя руками	4	Правила перемещений, правила постановки рук на мяч	Упражнения с мячом	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
6	Нижняя прямая подача	4	Правила постановки рук на мяч, техника подачи	Упражнения с мячом	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
7	Верхняя прямая подача	2	правила постановки рук на мяч, техника подачи	Упражнения с мячом	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
8	Подвижные игры и эстафеты	4	Правила игр и эстафет	Упражнения с мячом, бег	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
9	Игровые занятия в волейбол	6	Мероприятие	Игра в волейбол	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
Итого		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Правила игры в волейбол	2	Техника безопасности на занятиях. Правила перемещений	Обучение	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2.	Имитационные движения с мячом	3	Выполнение упражнений	Обучение, упражнения с мячом	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
3.	Передача мяча различными способами с приемом	12	Правила постановки рук на мяч для осуществления приема и передачи	Обучение, упражнения с мячом	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
4.	Нападающий удар	6	Правила постановки рук, прыжка	Обучение, упражнения с мячом	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
5.	Блокирование	3	Правила постановки рук	Обучение, упражнения с мячом	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
6.	Тактические действия в волейболе	6	Правила постановки рук для блокирования	Обучение, упражнения с мячом	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
7.	Итоговое мероприятие	1	Мероприятие	Игра	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34 ч	
--	------	--

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Перемещения	9	Техника безопасности на занятиях. Правила перемещений	Обучение	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2	Верхняя передача	6	Выполнение упражнений	Упражнения с мячом	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
3	Нижняя передача	6	Выполнение упражнений	Упражнения с мячом	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
4	Приём мяча	4	Выполнение упражнений	Упражнения с мячом	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
5	Подвижные игры и эстафеты	8	Эстафеты с предметами	Бег, перемещения	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
6	Итоговое мероприятие	1	Мероприятие	Игра	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Индивидуальные тактические действия в защите	7	Техника безопасности на занятиях. Правила перемещений	Обучение	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2	Закрепление техники верхней передачи	6	Выполнение упражнений	Обучение, упражнения с мячом	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
3	Закрепление техники нижней передачи	6	Правила постановки рук на мяч для осуществления приема и передачи	Обучение, упражнения с мячом	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
4	Верхняя прямая подача	4	Правила постановки рук, прыжка	Обучение, упражнения с мячом	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3	Правила постановки рук	Обучение, упражнения с мячом	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	7	Правила постановки рук для блокирования	Обучение, упражнения с мячом	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
7	Итоговое мероприятие	1	Мероприятие	Игра	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0			

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Индивидуальные тактические действия в нападении	7	Техника безопасности на занятиях. Правила перемещений	Обучение	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2	Закрепление техники верхней передачи	6	Выполнение упражнений	Обучение, упражнения с мячом	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
3	Закрепление техники нижней передачи	6	Правила постановки рук на мяч для осуществления приема и передачи	Обучение, упражнения с мячом	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
4	Верхняя прямая подача	4	Правила постановки рук, прыжка	Обучение, упражнения с мячом	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3	Правила постановки рук	Обучение, упражнения с мячом	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	7	Правила постановки рук для блокирования	Обучение, упражнения с мячом	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
7	Итоговое мероприятие	1	Мероприятие	Игра	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж ТБ на занятиях по волейболу. Стойка игрока, перемещения.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2	Способы перемещения игрока-волейболиста.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
3	Эстафеты с различными способами перемещений.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
4	Верхняя передача мяча над собой.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
5	Верхняя передача мяча после набрасывания партнёром.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
6	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

7	Нижняя передача мяча над собой.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
8	Нижняя передача мяча после набрасывания партнёром.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
9	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
10	Передача мяча сверху над собой и партнёру.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
11	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
12	Эстафеты с приёмами верхней передачей мяча.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
13	Пионербол с приёмами волейбола.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
14	Нижняя передача мяча в парах на близком расстоянии.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
15	Нижняя передача на удержание мяча в парах.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

16	Нижняя прямая подача мяча на технику выполнения.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
17	Нижняя передача мяча после перемещения.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
18	Нижняя прямая подача в парах.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
19	Нижняя прямая подача с середины площадки.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
20	Нижняя передача мяча над собой и партнёру.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
21	Эстафеты с приёмами нижней передачи мяча.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
22	Нижняя подача мяча с лицевой линии площадки.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
23	Приём мяча двумя руками сверху.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
24	Приём мяча с подачи партнёром.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

25	Приём мяча снизу в парах на месте и в движении.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
26	Мини-волейбол с нижней подачей и приёмом мяча.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
27	Приём мяча с подачей через сетку.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
28	Верхняя прямая подача мяча на технику выполнения.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
29	Верхняя прямая подача с середины площадки.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
30	Игра мини-волейбол с низко-опущенной сеткой.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
31	Учебная игра в мини-волейбол.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
32	Учебная игра в волейбол. Тактические действия игроков.	1	1	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
33	Учебная игра в волейбол. Тактические действия команды.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

34	Мини-соревнование по волейболу. Итоговое мероприятие	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2	32	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
3.	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
4.	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
5.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
6.	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

7.	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
8.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
9.	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
10.	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
11.	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
12.	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
13.	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
14.	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

15.	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
16.	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
17.	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
18.	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
19.	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
20.	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

21.	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
22.	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
23.	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
24.	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
25.	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

26.	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
27.	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
28.	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
29.	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
30.	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
31.	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

32.	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
33.	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
34.	Система игры в защите. Итоговое занятие.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2	32	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
3	Эстафеты с приемом мяча снизу.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
4	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра «Овладей мячом».	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
5	Ловля и передача мяча в тройках и квадратах.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
6	Техническая подготовка волейболиста.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
7	Контроль выполнения перебивание кулаком у верхнего края сетки.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

8	Контроль выполнения передачи мяча правой и левой рукой с изменением направления	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
9	Двухсторонняя игра	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
10	Игра «Мяч капитану».	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
11	Комбинация из освоенных элементов: бег, остановки, повороты.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
12	Контроль выполнения передачи мяча через сетку по зонам.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
13	Тактика свободного и позиционного нападения в волейболе.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
14	Тактические действия. Игры в «Волейбол».	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
15	Игры «Стрит-бол», «Мини-баскетбол».	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
16	Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

17	Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
18	Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
19	Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
20	Техника верхней прямой подачи.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
21	Передача мяча в движении в парах.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
22	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
23	Верхняя прямая подача в парах.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
24	Подвижная игра «Мяч в воздухе», эстафета волейболистов.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
25	Контроль техники верхней прямой подачи.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

26	Техника прямого нападающего удара.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
27	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
28	Правила и организация игры в волейбол.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
29	Передача мяча. Игра в волейбол.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
30	Игра в волейбол с самостоятельным судейством.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
31	Передачи и приемы мяча после передвижения.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
32	Верхняя прямая подача.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
33	Подача мяча на точность по зонам.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
34	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам. Итоговое мероприятие.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34ч	2 ч	32 ч	
--	-----	-----	------	--

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левым боком.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
3.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
4.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
5.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
6.	Передача мяча снизу двумя руками над собой.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
7.	Передача мяча снизу двумя руками в парах.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

8.	Нижняя прямая.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
9.	Верхняя прямая.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
10.	Поддачи в прыжке.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
11.	Техника и обучение техническим приемам игры.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
12.	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
13.	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений. Приставными шагами.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
14.	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении) на месте.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
15.	Передачи мяча после подбрасывания.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
16.	Передачи мяча в парах после набрасывания партнером.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

17.	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Мяч в воздухе».	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
18.	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Вызов номеров».	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
19.	Обучение нижней прямой подаче. Поддачи в парах.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
20.	Поддачи мяча через сетку по зонам 1,3,4,5,6.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
21.	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
22.	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
23.	Обучение приему мяча после отскока от пола.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
24.	Обучение приему мяча после набрасывания через сетку.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
25.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

26.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
27.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
28.	Развитие координационных способностей.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
29.	Развитие выносливости.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
30.	Развитие гибкости.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
31.	Прием мяча снизу над собой.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
32.	Нижняя прямая подача	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
33.	Передача мяча сверху двумя руками.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
34.	Итоговое мероприятие.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	2	32	
--	----	---	----	--

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2.	Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
3.	Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
4.	Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
5.	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
6.	Передача мяча в движении в парах.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
7.	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
8.	Нижняя прямая подача в парах.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

9.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
10.	Контроль техники нижней прямой подачи.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
11.	Контроль техники верхней прямой подачи.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
12.	Техника прямого нападающего удара.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
13.	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
14.	Комбинации из освоенных элементов.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
15.	Игра «Волейбол» по упрощенным правилам	1	1	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
16.	Учебная игра «Волейбол» по правилам с самостоятельным судейством.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
17.	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
18.	Передача мяча сверху двумя руками.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
19.	Прием мяча снизу над собой.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

20.	Нижняя прямая подача. Контроль.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
21.	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
22.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
23.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
24.	Совершенствования психомоторных способностей.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
25.	Упражнения на быстроту и точность реакций.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
26.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
27.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
28.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
29.	Развитие координационных способностей	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
30.	Тактика свободного нападения.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

31.	Позиционное нападение с изменением позиций.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
32.	Подвижные игры и игровые задания.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
33.	Передача двумя руками сверху в прыжке.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
34.	Итоговое мероприятие	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2	32	

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3х10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40
10	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
11	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
12	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
13	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зеер, Э. Ф. Психология профессий: учебное пособие для студентов вузов / Э. Ф. Зеер. 2-е изд., перераб., доп. Москва: Академ. проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. 336 с. Текст: непосредственный.
2. Кузнецов, В. А. Волейбол: учебное пособие для школьников / В. А. Кузнецов. Москва: Физкультура и спорт, 2010. 192 с. Текст: непосредственный.
3. Лебедев, В. Н. Методика преподавания волейбола в школе / В. Н. Лебедев. Санкт-Петербург: БГПУ, 2012. 256 с. Текст: непосредственный.
4. Кондратьев, А. Н. Основы волейбольной техники и тактики / А. Н. Кондратьев. Москва: Спорт, 2008. 144 с. Текст: непосредственный.
5. Сидоренко, И. А. Волейбол: от теории к практике / И. А. Сидоренко. Москва: Академия, 2015. 320 с. Текст: непосредственный.
6. Громов, А. В. Техника и тактика волейбола / А. В. Громов. Москва: Физкультура и спорт, 2007. 208 с. Текст: непосредственный.
7. Михайлов, А. И. Психология спортивной деятельности / А. И. Михайлов. Москва: Советский спорт, 2006. 180 с. Текст: непосредственный.
8. Яковлев, С. Н. Волейбол: учебное пособие для тренеров / С. Н. Яковлев. Екатеринбург: Уралгосиздат, 2011. 210 с. Текст: непосредственный.
9. Буров, В. П., Костюков, А. В. Методика обучения волейболу в школе / В. П. Буров, А. В. Костюков. Москва: Спорт, 2009. 150 с. Текст: непосредственный.
10. Исаев, И. В., Шевченко, Н. А. Основы физической культуры и спорта / И. В. Исаев, Н. А. Шевченко. Москва: Высшая школа, 2014. 300 с. Текст: непосредственный.
11. Сафонов, А. Г., Петров, И. Е. Волейбол для всех / А. Г. Сафонов, И. Е. Петров. Москва: Просвещение, 2013. 180 с. Текст: непосредственный.

12. Фролов, В. И., Мельникова, Н. Г. Развитие командной игры в волейболе / В. И. Фролов, Н. Г. Мельникова. Санкт-Петербург: РГПУ им.А.И.Герцена, 2012. 220 с. Текст: непосредственный.

13. Ковалев, С. П., Дьяков, А. Н. Современные технологии в обучении волейболу / С. П. Ковалев, А. Н. Дьяков. Москва: Наука, 2015. 250 с. Текст: непосредственный.

14. Мартынов, В. П., Ларин, А.Г., Барабанов, С.В., и др.. Волейбол: теория и практика / В.П.Мартынов, А.Г.Ларин, С.В.Барабанов и др.. Москва: Спорт-Экспресс, 2016 . 320 с . Текст : непосредственный

15 . Шемякин , Ю . А . Основы методики преподавания волейбола в школе / Ю . А . Шемякин . Москва : Лань , 2010 . 200 с . Текст : непосредственный .

16 . Киселев , М . В . Волейбол : учебное пособие для студентов физкультурных вузов / М . В . Киселев . Санкт-Петербург : Питер , 2011 . 240 с . Текст : непосредственный .

17 . Лапшин , А . В . Элементы методики обучения волейболу в школе / А . В . Лапшин . Москва : Физкультура и спорт , 2009 . 180 с . Текст : непосредственный .

18 . Бабич , И . И . Спортивная психология для тренеров и спортсменов / И . И . Бабич . Москва : Спорт , 2014 . 150 с . Текст : непосредственный .

19 . Соловьев , А . Н . Волейбол как средство физического воспитания школьников / А . Н . Соловьев . Екатеринбург : Уралгосиздат , 2013 . 220 с . Текст : непосредственный .

20 . Червяков , Р . П . Развитие физических качеств у школьников через волейбол / Р . П . Червяков . Санкт-Петербург : РГПУ им.А.И.Герцена , 2015 . 190 с . Текст : непосредственный .