МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Камышинского района

МКОУ Антиповская СШ

СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
Зам.по УВР	Директор
Енаторова О.А.	Трайдова А.В.
протокол №1 от «25» 08 2026 г.	Приказ №74 от «26» 08 2026 г.

Программа внеурочной деятельности
«Час здоровья. Волейбол»
для учащихся 5-9 классы

на 2026 – 2027 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» (далее — курс) для 5—9 классов составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к результатам освоения основной программы основного общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»), с учётом программы воспитания (протокол Федерального учебно-методического объединения по общему образованию № 3/22 от 23.06.2022) и основной образовательной программы основного общего образования (протокол Федерального учебно-методического объединения по общему образованию № 1/22 от 18.03.2022).

Актуальность реализации программы. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол и баскетбол, развитию физических способностей. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе и баскетболе.

Спортивные игры - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Спортивные игры — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная их особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

ЦЕЛИ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Программа внеурочной деятельности «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.

задачи:

- Пропаганда здорового образа жизни, укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формировать у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Обучать технике и тактике игры в волейбол.
- Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, а также выносливость, гибкость).
- Формировать у обучающихся необходимых теоретические знания.
- Воспитывать моральные и волевые качества.

Формы организации занятий:

Однонаправленные занятия - посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: технической, тактической или физической.

Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка.

Целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия в спортивной секции волейбола общеобразовательного учреждения посвящены приёму нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Виды деятельности

- Анализ упражнений, применяемые в учебно-тренировочном процессе по волейболу.
- Индивидуальные, групповые и командные действия при игре в волейбол.
- Развитие физических качеств.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для обучающихся 5-9 классов по 34 часа в год, по 1 часу 1 раз в неделю.

ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

В основе программы курса внеурочной деятельности «Волейбол» лежат спортивно-оздоровительные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами на уровне основного общего образования:

- Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения.
- Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).
- Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.
- Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.
- Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными, метапредметными и предметными результатами.**

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время занятий физической подготовкой;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме внеурочной деятельности;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

- К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

- По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

Содержание курса внеурочной деятельности на 5-9 классы

5 класс.

Разучивание стойки игрока (исходные положения). Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Двусторонняя учебная игра. Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Эстафеты с различными способами перемещений.

Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Разучивание верхней передачи мяча у стены. Игры, развивающие физические способности. Разучивание передачи снизу двумя руками над собой. Разучивание передачи снизу двумя руками в парах. Разучивание нижней прямой подачи. Двусторонняя учебная игра. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Разучивание приёма мяча снизу двумя руками. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.

Разучивание приём мяча сверху двумя руками. Игры, развивающие физические способности.

Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.
Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

6 класс

Закрепление стойки игрока (исходные положения). Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Двусторонняя учебная игра. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Эстафеты с различными способами перемещений. Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Закрепление верхней передачи мяча у стены. Игры, развивающие физические способности. Закрепление передачи снизу двумя руками над собой. Закрепление передачи снизу двумя руками в парах. Закрепление нижней прямой подачи.
Двусторонняя учебная игра. Разучивание верхней прямой подачи. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Закрепление приёма мяча снизу двумя руками. Разучивание прямого нападающего удара (по ходу). Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Закрепление приём мяча сверху двумя руками. Разучивание одиночного блокирования. Разучивание страховки при блокировании.
Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.
Двусторонняя учебная игра. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

7 класс

Совершенствование стоек игрока. Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Игры, развивающие физические способности. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Закрепление верхней передачи мяча у стены. Эстафеты с различными способами перемещений. Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.
Закрепление передачи снизу двумя руками в парах. Закрепление верхней прямой подачи.
Двусторонняя учебная игра. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Закрепление прямого нападающего удара. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Совершенствование приём мяча сверху двумя руками. Игры, развивающие физические способности. Закрепление одиночного блокирования. Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём). Закрепление страховки при блокировании. Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

8 класс

Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Игры, развивающие физические способности. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).
Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах. Совершенствование верхней прямой подачи. Двусторонняя учебная игра. Развитие физических качеств. Закрепление прямого нападающего удара. Приём мяча снизу двумя руками. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Приём мяча сверху двумя руками. Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой. Игры, развивающие физические способности. Совершенствование одиночного блокирования. Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём). Совершенствование страховки при блокировании. Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.

Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите. Разучивание командных тактических действий в нападении, защите. Судейство учебной игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Стойки игрока.

9 класс

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.

Игры, развивающие физические способности. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.

Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой.

Передача снизу двумя руками в парах. Совершенствование верхней прямой подачи. Разучивание подачи в прыжке. Развитие физических качеств. Закрепление прямого нападающего удара. Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево). Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Приём мяча снизу, сверху двумя руками. Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой. Игры, развивающие физические способности. Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём). Совершенствование страховки при блокировании. Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите. Закрепление командных тактических действий в нападении, защите. Судейство учебной игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Тематическое планирование 5 класс

№	**Тема**	**Кол-во часов**	**ЭОР**
1	Перемещения	9	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Верхняя передача	6	
3	Нижняя передача	6	
4	Приём мяча	4	
5	Подвижные игры и эстафеты	9	
6	Физическая подготовка в процессе занятия		
	Итого	34	

Тематическое планирование 6 класс

№	**Тема**	**Кол-во часов**	**ЭОР**
1	Индивидуальные тактические действия в защите	7	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Закрепление техники верхней передачи	6	
3	Закрепление техники нижней передачи	6	
4	Верхняя прямая подача	4	
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3	
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8	
7	Физическая подготовка в процессе занятия		
	Итого	34	

Тематическое планирование 7 класс

№	**Тема**	**Кол-во часов**	**ЭОР**
1	Индивидуальные тактические действия в нападении	7	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Закрепление техники верхней передачи	6	
3	Закрепление техники нижней передачи	6	
4	Верхняя прямая подача	4	
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3	
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8	
7	Физическая подготовка в процессе занятия		

	Итого	34	

Тематическое планирование 8 класс

№	**Тема**	**Кол-во часов**	**ЭОР**
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Прямой нападающий удар	8	
3	Совершенствование верхней прямой подачи	5	
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4	
5	Двусторонняя учебная игра	5	
6	Одиночное блокирование	4	
7	Страховка при блокировании	4	
8	Физическая подготовка в процессе занятия		
	Итого	34	

Тематическое планирование, 9 класс

№	**Тема**	**Кол-во часов**	**ЭОР**
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Прямой нападающий удар	5	
3	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	6	

4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4	
5	Двусторонняя учебная игра	7	
6	Одиночное блокирование и страховка	4	
7	Командные тактические действия в нападении и защите	3	
	Физическая подготовка в процессе занятия		
	Итого	34	

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	1		
2.	Разучивание стойки игрока (исходные положения). Закрепление	1		
3.	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1		
4.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком.	1		
5.	Перемещение в стойке приставными шагами: лицом вперёд.	1		
6.	Двусторонняя учебная игра.	1		
7.	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки).	1		
8.	Разучивание сочетания способов перемещений (повороты).	1		
9.	Разучивание сочетания способов перемещений (прыжки вверх).	1		
10.	Эстафеты с различными способами перемещений.	1		
11.	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1		
12.	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Закрепление	1		
13.	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	1		
14.	Игры, развивающие физические способности.	1		
15.	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	1		

16.	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	1		
17.	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах. Закрепление	1		
18.	Разучивание нижней прямой подачи.	1		
19.	Разучивание нижней прямой подачи. Закрепление	1		
20.	Двусторонняя учебная игра.	1		
21.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.	1		
22.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1		
23.	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	1		
24.	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками. Закрепление	1		
25.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1		
26.	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	1		
27.	Разучивание приём мяча сверху двумя руками. Закрепление	1		
28.	Игры, развивающие физические способности: Пионербол	1		
29.	Игры, развивающие физические способности: веселая эстафета	1		
30.	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении.	1		
31.	Разучивание индивидуальных тактических действия в защите.	1		
32.	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.Закрепление	1		
33.	Двусторонняя учебная игра.	1		
34.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1		

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№	**Тема занятия**	**Кол-во часов**	**Дата**	
			План	**Факт**
1.	Закрепление стойки игрока (исходные положения).	1		
2.	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком.	1		
3.	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами:	1		

	правым, левым боком, лицом вперёд.			
4.	Перемещение в стойке приставными шагами: лицом вперёд.	1		
5.	Двусторонняя учебная игра.	1		
6.	Сочетания способов перемещений (бег, остановки).	1		
7.	Сочетания способов перемещений (повороты).	1		
8.	Сочетания способов перемещений (прыжки вверх).	1		
9.	Эстафеты с различными способами перемещений.	1		
10.	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1		
11.	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1		
12.	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1		
13.	Игры, развивающие физические способности. Мини волейбол	1		
14.	Игры, развивающие физические способности. Пионербол	1		
15.	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.	1		
16.	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1		
17.	Нижняя прямая подача.	1		
18.	Закрепление нижней прямой подачи.	1		
19.	Двусторонняя учебная игра.	1		
20.	Разучивание верхней прямой подачи.	1		
21.	Закрепление верхней прямой подачи.	1		
22.	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей,	1		
23.	Развитие координационных способностей	1		
24.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1		
25.	Приём мяча снизу двумя руками.	1		
26.	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).	1		
27.	Эстафеты на закрепление технических приёмов и тактических действий.	1		
28.	Приём мяча сверху двумя руками.	1		
29.	Закрепление приёма мяча сверху двумя руками.	1		
30.	Разучивание одиночного блокирования.	1		
31.	Разучивание страховки при блокировании.	1		
32.	Закрепление страховки при блокировании	1		
33.	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1		
34.	Двусторонняя учебная игра.	1		

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Совершенствование стоек игрока.	1		
2.	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком.	1		
3.	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: лицом вперёд.	1		
4.	Игры, развивающие физические способности.	1		
5.	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1		
6.	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1		
7.	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1		
8.	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1		
9.	Эстафеты с различными способами перемещений.	1		
10.	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1		
11.	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1		
12.	Верхняя прямая подача.	1		
13.	Закрепление верхней прямой подачи.	1		
14.	Двусторонняя учебная игра.	1		
15.	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости.	1		
16.	Развитие координационных способностей, выносливости, гибкости.	1		
17.	Прямой нападающий удар	1		
18.	Закрепление прямого нападающего удара	1		
19.	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1		
20.	Эстафеты на закрепление технических приёмов и тактических действий.	1		
21.	Эстафеты на совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1		
22.	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	1		

23.	Игры, развивающие физические способности. Мини волейбол	1		
24.	Игры, развивающие физические способности. Баскетбол	1		
25.	Закрепление одиночного блокирования.	1		
26.	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	1		
27.	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	1		
28.	Страховка при блокировании.	1		
29.	Закрепление страховки при блокировании.	1		
30.	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1		
31.	Разучивание групповых тактических действий в нападении.	1		
32.	Разучивание групповых тактических действий в защите.	1		
33.	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.	1		
34.	Двусторонняя учебная игра.	1		

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№	**Тема занятия**	**Кол-во часов**	**Дата**	
			План	**Факт**
1.	Стойки игрока.	1		
2.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1		
3.	Игры, развивающие физические способности.	1		
4.	Сочетания способов перемещений (бег, остановки).	1		
5.	Сочетания способов перемещений (повороты, прыжки вверх).	1		
6.	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1		
7.	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1		
8.	Совершенствование передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1		
9.	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1		
10.	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	1		
11.	Совершенствование верхней прямой подачи.	1		
12.	Двусторонняя учебная игра.	1		
13.	Развитие физических качеств.	1		
14.	Закрепление прямого нападающего удара.	1		

15.	Приём мяча снизу двумя руками.	1		
16.	Закрепление приём мяча снизу двумя руками.	1		
17.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1		
18.	Приём мяча сверху двумя руками.	1		
19.	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.	1		
20.	Совершенствование приёма мяча, отражённого сеткой.	1		
21.	Игры, развивающие физические способности. «Веселая эстафета»	1		
22.	Игры, развивающие физические способности. «Пионербол»	1		
23.	Совершенствование одиночного блокирования.	1		
24.	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	1		
25.	Совершенствование страховки при блокировании.	1		
26.	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении.	1		
27.	Закрепление индивидуальных тактических действия в защите	1		
28.	Закрепление групповых тактических действий в нападении.	1		
29.	Закрепление групповых тактических действий в защите.	1		
30.	Разучивание командных тактических действий в нападении.	1		
31.	Разучивание командных тактических действий в защите.	1		
32.	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите	1		
33.	Судейство учебной игры в волейбол.	1		
34.	Двусторонняя учебная игра.	1		

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№	**Тема занятия**	**Кол-во часов**	**Дата**	
			План	**Факт**
1.	Стойки игрока.	1		
2.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1		
3.	Игры, развивающие физические способности. «Веселая эстафета»	1		
4.	Игры, развивающие физические способности. «Вызов»	1		
5.	Игры, развивающие физические способности. «Стрелки»	1		

6.	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1		
7.	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1		
8.	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1		
9.	Совершенствование передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1		
10.	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1		
11.	Совершенствование передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1		
12.	Передача снизу двумя руками над собой.	1		
13.	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1		
14.	Передача снизу двумя руками в парах.	1		
15.	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	1		
16.	Совершенствование верхней прямой подачи.	1		
17.	Разучивание подачи в прыжке.	1		
18.	Совершенствование подачи в прыжке.	1		
19.	Развитие физических качеств: игра «Пионербол»	1		
20.	Закрепление прямого нападающего удара.	1		
21.	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	1		
22.	Совершенствование нападающего удара с переводом вправо (влево).	1		
23.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1		
24.	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	1		
25.	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	1		
26.	Игры, развивающие физические способности: «Мини волейбол»	1		
27.	Совершенствование одиночного блокирования.	1		
28.	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	1		
29.	Совершенствование страховки при блокировании.	1		
30.	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1		

31.	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	1		
32.	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	1		
33.	Судейство учебной игры в волейбол.	1		
34.	Двусторонняя учебная игра.	1		