

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 318
с углубленным изучением итальянского языка
Фрунзенского района Санкт-Петербург**

РАССМОТРЕНО
На заседании
методического
объединения

Протокол № _5__

От «27__»_мая_2026 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР

Красновская Е.М.

«_28__»__мая__2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУ средняя школа №318

Кахиани И.А.

Приказ № _76_

От «29 » мая 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ВОЛЕЙБОЛ
(ID 10041010)**

для обучающихся 7-9 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика

Курс внеурочной деятельности «Волейбол» для учащихся 7-9 классов разработан в соответствии с требованиями обновленного Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Программа курса решает проблему возрастанием учебной нагрузки и психоэмоционального напряжения, выступая эффективным средством адаптации подростков. Она направлена на компенсацию дефицита двигательной активности, укрепление здоровья и формирование у пятиклассников ценностей здорового и безопасного образа жизни. Пионербол — доступная командная игра, которая служит базой для освоения волейбола. Специфика курса заключается в сочетании общей физической подготовки и специальной технико-тактической практики. Так как правила разрешают ловлю мяча руками, игра снижает страх ошибок и вовлекает детей с любым уровнем физических способностей.

Цель изучения курса внеурочной деятельности

Цель данной программы — формирование устойчивой мотивации и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, к душевной и физической гармонии; обучение техническим и тактическим приемам игры в волейбол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Место курса

Курс разработан в качестве важного элемента системы внеурочного физкультурного образования школьников. Он направлен на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся 7-9 классов в двигательной активности, сохранении здоровья и содержательном досуге.

Программа рассчитана на 34 часа (1 часа в неделю). Занятия проводятся в следующем режиме 1 час 1 раз в неделю.

Формы проведения

Практические (учебно-тренировочные) занятия. Являются основной формой реализации программы. Они направлены на развитие физических качеств (ОФП) и освоение технических элементов игры.

Игровая деятельность:

Подвижные игры и эстафеты с элементами пионербола. Учебные игры. Двусторонние игры по упрощенным и полным правилам.

Соревновательные формы проведения занятий:

Товарищеские встречи. Спортивные фестивали и праздники.

Теоретические занятия:

Интерактивные беседы и разборы. Беседы и инструктажи по технике безопасности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

7 КЛАСС

Теоретическая подготовка — 6 часов

- **История волейбола, цели и задачи курса (1 ч):** возникновение и развитие игры, роль волейбола в системе физического воспитания, задачи занятий в 7 классе.
- **Техника безопасности и профилактика травматизма (1 ч):** правила поведения в спортзале и на площадке, подготовка инвентаря, самоконтроль, первая помощь при лёгких травмах.
- **Гигиена, режим дня, основы самоконтроля (1 ч):** значение режима и питания для спортсмена, простейшие показатели самочувствия (пульс, утомляемость), ведение дневника самоконтроля.
- **Правила игры и основы судейства (1 ч):** зоны площадки, расстановка, подача, приём, атака, блокирование; основные жесты судьи, обязанности игроков, упрощённые правила для учебных игр.
- **Общая и специальная физическая подготовка (1 ч):** зачем она нужна волейболисту, базовые средства и методы, типичные упражнения.
- **Тактические основы игры (1 ч):** индивидуальные и групповые действия в защите и нападении, взаимодействие игроков по зонам, разбор простых игровых ситуаций.

Практическая подготовка — 27 часов

Общая физическая подготовка (встроена в занятия, не выделена отдельным блоком)

В каждом занятии — разминка и упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости: бег, прыжки, координационные задания, эстафеты, подвижные игры с элементами волейбола.

Техническая подготовка — 14 часов

- **Стойки и перемещения (3 ч):** низкая, средняя, высокая стойки; приставные шаги, рывки, остановки и повороты, прыжки вверх; сочетание перемещений с выходом под мяч.
- **Передача мяча сверху двумя руками (3 ч):** работа у стены, в парах через сетку, в треугольниках; точность и стабильность передач, исправление типичных ошибок.
- **Приём мяча снизу двумя руками (3 ч):** приём над собой, в парах, приём подачи; контроль траектории, работа ногами и корпусом.
- **Подача (3 ч):** нижняя прямая и нижняя боковая подачи; подача в заданные зоны, серийная подача на точность.
- **Нападающий удар и блокирование (2 ч):** прямой нападающий удар с места и с разбега (по упрощённой схеме), одиночное блокирование, страховка.

Тактическая подготовка и игровые действия — 8 часов

- **Индивидуальные и групповые тактические действия (3 ч):** выбор позиции при приёме подачи, взаимодействие при второй передаче, страховка при блоке, простые комбинации.

- **Учебные двусторонние игры (3 ч):** игры 3×3, 4×4, 6×6 по упрощённым правилам; акцент на применение разученных приёмов и соблюдение расстановки.
- **Разбор игровых ситуаций (2 ч):** анализ ошибок и удачных действий, корректировка тактики, планирование простых игровых заданий.

Контрольно-соревновательная деятельность — 5 часов

- **Сдача контрольных нормативов (2 ч):** передачи в парах и у стены на количество/точность, нижняя подача в зоны, челночный бег, прыжок вверх с места.
- **Соревнования и матчевые встречи (2 ч):** внутриклассные и межклассные игры, участие в школьной спартакиаде, судейство учащихся.
- **Итоговое занятие, рефлексия (1 ч):** подведение итогов года, анализ прогресса, постановка индивидуальных целей на следующий год, обсуждение планов по самостоятельным занятиям.

8 КЛАСС

1. Вводное занятие (1 ч). Инструктаж по ТБ в спортивном зале, правила поведения на занятиях, профилактика травматизма, основы гигиены спортсмена, самоконтроль и оценка самочувствия.

2. Стойки и перемещения (3 ч). Стартовая стойка волейболиста, перемещения приставными шагами (лицом вперёд, правым и левым боком), сочетания перемещений с остановками, поворотами и прыжками; упражнения на координацию и быстроту реакции.

3. Передача мяча (4 ч). Передача сверху двумя руками (на точность, с перемещением, в парах, в треугольниках), передача снизу двумя руками над собой и партнёру; отработка правильной работы кистей и корпуса, исправление типичных ошибок.

4. подача мяча (3 ч). Нижняя прямая и нижняя боковая подача, переход к верхней прямой подаче; выбор места подачи, сочетание подачи с перемещением и страховкой.

5. Приём мяча (5 ч). Приём снизу и сверху двумя руками, приём мяча с подачи у стены и через сетку, варианты приёма в зависимости от траектории и скорости мяча, страховка при неточном приёме, работа в парах и тройках.

6. Прямой нападающий удар (4 ч). Разбег, прыжок, ударное движение, приземление; имитация и подводящие упражнения, удары через сетку по мячу, удерживаемому партнёром, затем — по подброшенному мячу; сочетание нападающего удара с передачами и страховкой.

7. Блокирование (3 ч). Одиночное блокирование прыжком с места, выбор позиции относительно сетки и нападающего, групповое (двойное) блокирование, взаимодействие двух игроков, страховка блокирующих.

8. Тактика (4 ч). Индивидуальные действия (выбор позиции, своевременность действий), групповые взаимодействия (приём подачи — вторая передача — нападение), командные схемы расстановки и смены позиций, разбор игровых ситуаций, простейшие комбинации.

9. Подвижные игры и эстафеты (3 ч). Игры на закрепление техники и развитие физических качеств, эстафеты с передачами, подачами и перемещениями, игровые задания на скорость и точность.

10. Учебные и контрольные игры (3 ч). Двусторонние игры по упрощённым и полным правилам, распределение ролей (связующий, доигровщики, либеро), элементы судейства: жесты судьи, фиксация ошибок, подсчёт очков.

11. Контрольные испытания и итог (1 ч). Сдача нормативов по технике (точность передач, подач, приём) и физической подготовке (прыжок, бег, координация), анализ достижений, рефлексия, планирование индивидуальной работы на следующий год.

9 КЛАСС

Теоретическая подготовка и техника безопасности 2 ч

Правила техники безопасности в спортзале; профилактика травматизма; основы самоконтроля (пульс, самочувствие); правила игры в волейбол; жесты судьи; история волейбола; основы спортивной гигиены.

Общая физическая подготовка (ОФП) 7ч

Развитие быстроты (старты, челночный бег), силы (упражнения с собственным весом, набивными мячами), выносливости, гибкости и координации; эстафеты и подвижные игры на развитие физических качеств.

Специальная физическая подготовка (СФП) 6ч

Прыжковая подготовка, скоростно-силовые упражнения, имитационные движения, упражнения на взрывную силу и «взрывной» старт; работа на реакцию и ориентацию в пространстве.

Техническая подготовка 10 ч

Стойки и перемещения; передачи сверху и снизу (в том числе в прыжке, спиной вперёд); подачи (нижняя прямая, верхняя прямая, подача в прыжке); нападающие удары (прямой удар, удар с переводом); блокирование (одиночное и групповое), страховка при блоке; приём сложных мячей.

Тактическая подготовка 3 ч

Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите; розыгрыши по схемам; взаимодействие игроков по амплуа; разбор игровых ситуаций и типичных ошибок; тактические комбинации (например, «быстрая атака», «пайп»).

Контрольные испытания и игровая практика 4 ч

Приём нормативов (прыжок, челнок, подача на точность и т.п.); учебные игры по упрощённым и полным правилам; мини-турниры и товарищеские встречи; судейская практика (разбор эпизодов, жесты, фиксация ошибок).

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

7 КЛАСС

Личностные

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- *Определять и высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *учить работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- *Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

2. Познавательные УУД:

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

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

8 КЛАСС

Предметные: ученик сможет выполнять основные технические приёмы (передачи, подачи, приём, нападающий удар, блок), применять тактические действия в учебной игре, ориентироваться в правилах и простейших судейских жестах.

Метапредметные: умение планировать свою двигательную активность, анализировать ошибки, взаимодействовать в команде, принимать решения в изменяющейся игровой ситуации.

Личностные: ответственное отношение к здоровью, дисциплина, уважение к партнёрам и соперникам, стремление к самосовершенствованию.

Если скажете, на какой объём часов (например, 34, 68 или иной) или на какие акценты (больше техники, тактики, ОФП) нужно сделать упор — адаптирую план под ваши требования.

9 КЛАСС

Личностные результаты

- Проявлять положительное отношение к систематическим занятиям волейболом и понимать его роль в укреплении

здоровья.

- Формировать установку на здоровый образ жизни: осознавать необходимость заботиться о своём здоровье, избегать вредных привычек. Развивать волевые качества: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.
- Учиться управлять своими эмоциями в нестандартных игровых ситуациях, избегать конфликтов и находить выходы из спорных моментов.
- Проявлять уважительное отношение к сверстникам, культуру общения и взаимодействия, оказывать помощь товарищам.

Метапредметные результаты

- **Регулятивные УУД:** самостоятельно формулировать цель занятия, планировать последовательность действий, оценивать эффективность своей работы и находить способы её улучшения.
- **Познавательные УУД:** анализировать технику упражнений, выделять ключевые элементы движений, устанавливать причинно-следственные связи (например, как планирование режима дня влияет на работоспособность).
- **Коммуникативные УУД:** эффективно взаимодействовать в команде — договариваться, распределять роли (лидер, исполнитель), слушать партнёра, совместно принимать решения в ходе игры.

Предметные результаты

- **Знать:** историю развития волейбола в России, основные правила игры, терминологию (техническая, тактическая, специальная физическая подготовка), жесты судьи, правила личной гигиены и профилактики травматизма, основы оказания первой доврачебной помощи при травмах.
- **Уметь:** технически правильно выполнять основные двигательные действия (подача, приём, передача, нападающий удар, блокирование), применять тактические действия в нападении и защите, играть по упрощённым правилам.
- **Применять полученные знания на практике:** составлять и выполнять комплексы упражнений для самостоятельного совершенствования, планировать нагрузку с учётом индивидуальных особенностей, использовать полученные навыки в игровых и соревновательных ситуациях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Теоретическая подготовка	6	История волейбола и его значение. Возникновение и развитие игры, известные волейболисты, роль волейбола в системе физического воспитания. Гигиена, самоконтроль и профилактика травм. Правила поведения в спортзале, разминка и заминка, признаки переутомления, первая помощь при лёгких травмах. Правила игры и основы судейства. Зоны площадки, расстановка игроков, подача, переходы, ошибки и нарушения, основные жесты судьи. Основы физической подготовки. Зачем нужны общая и специальная подготовка, как упражнения помогают в игре.	Федеральная государственная информационная система «Моя школа» Российская электронная школа (РЭШ) Online Test Pad
2	Практическая подготовка	27	Техническая подготовка Стойки и перемещения. Основная стойка волейболиста, бег приставными шагами, повороты, остановки. Передача мяча. Передача двумя руками сверху (в парах, у стены, через сетку), передача двумя руками снизу.	Федеральная государственная информационная система «Моя школа» Российская электронная школа (РЭШ) Online Test Pad

			Подача. Нижняя прямая и нижняя боковая подача (обучение, отработка на точность, серия подач). Приём мяча. Приём снизу двумя руками, выбор позиции при приёме подачи. Простые игровые элементы. Элементарные нападающие удары по мячу, установка под удар, страховка партнёра. Общая физическая подготовка упражнения на развитие силы (отжимания, приседания, планка); скоростно-силовые упражнения (прыжки на скакалке, выпрыгивания); координация и ловкость (челночный бег, эстафеты, подвижные игры); гибкость (динамическая и статическая растяжка).	
3	Тактическая подготовка и игровые действия	8	Индивидуальные и групповые тактические действия (3 ч): выбор позиции при приёме подачи, взаимодействие при второй передаче, страховка при блоке, простые комбинации. Учебные двусторонние игры (3 ч): игры 3×3, 4×4, 6×6 по упрощённым правилам; акцент на применение разученных приёмов и соблюдение расстановки. Разбор игровых ситуаций (2 ч): анализ ошибок и	Федеральная государственная информационная система «Моя школа» Российская электронная школа (РЭШ) Online Test Pad

			удачных действий, корректировка тактики, планирование простых игровых заданий.	
4	Контрольно-соревновательная деятельность	5	сдача нормативов (передачи на точность, подачи, челночный бег, прыжки и т. п.); разбор игр, анализ ошибок, подведение итогов года; рефлексия и планирование дальнейшего развития.	Федеральная государственная информационная система «Моя школа» Российская электронная школа (РЭШ) Online Test Pad
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

8 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, гигиена и самоконтроль	1	Изучение инструкций по технике безопасности в спортивном зале и на открытых площадках. Ознакомление с правилами пожарной безопасности и культурой поведения в школе Основные положения правил игры в пионербол.	Федеральная государственная информационная система «Моя школа» Российская электронная школа (РЭШ) Online Test Pad
2	Стойки и перемещения волейболиста	4	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ). Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие быстроты и координации движений. Развитие специальной ловкости и быстроты реакции. Выполнение игровых упражнений на выносливость. Участие в подвижных играх и игровых заданиях. Соблюдение правил безопасности и самоконтроля.	Федеральная государственная информационная система «Моя школа» Российская электронная школа (РЭШ) Online Test Pad
3	Передача мяча (сверху и снизу двумя руками)	3	Выполнение двухэлементных технических связок. Отработка атакующих сочетаний. Освоение защитных игровых связок. Отработка связки «Подача — Переход». Моделирование игровых ситуаций в три касания.	Федеральная государственная информационная система «Моя школа» Российская электронная школа (РЭШ) Online Test Pad

			Тактический анализ игровых действий.	
4	Подача мяча (нижняя, верхняя прямая)	3	Выполнение сложно координационных упражнений с мячом. Отработка прыжковой координации у сетки. Упражнений на пространственную ориентацию. Выполнение упражнений на согласованность движений. Использование подвижных игр высокой координационной сложности.	Федеральная государственная информационная система «Моя школа» Российская электронная школа (РЭШ) Online Test Pad
5	Приём мяча с подачи, страховка	5	Выполнение сложно координационных упражнений с мячом. Отработка прыжковой координации у сетки. Упражнений на пространственную ориентацию. Выполнение упражнений на согласованность движений. Использование подвижных игр высокой координационной сложности.	Федеральная государственная информационная система «Моя школа» Российская электронная школа (РЭШ) Online Test Pad
6	Прямой нападающий удар	4	Удар по подброшенному партнёром мячу, контроль направления и силы удара. Исправление ошибок (ранний/поздний прыжок, удар кистью)	Федеральная государственная информационная система «Моя школа» Российская электронная школа (РЭШ) Online Test Pad
7	Одиночное и групповое	3	Выбор позиции у сетки, прыжок, вынос рук над	Федеральная государственная

	блокирование		сеткой. Блокирование «по мячу» и «по нападающему». Работа над синхронностью прыжка и реакцией	информационная система «Моя школа» Российская электронная школа (РЭШ) Online Test Pad
8	Тактические действия в нападении и защите (индивидуальные, групповые, командные)	4	Выбор позиции при приёме подачи, страховка «слабого» игрока, перестроения. Разбор типовых схем расстановки	Федеральная государственная информационная система «Моя школа» Российская электронная школа (РЭШ) Online Test Pad
9	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	3	«Три касания», «Вышибалы по правилам волейбола», эстафеты с передачами и подачами. Развитие быстроты, ловкости, точности	Федеральная государственная информационная система «Моя школа» Российская электронная школа (РЭШ) Online Test Pad
10	Учебные и контрольные игры, основы судейства	3	Изучение разметки. Освоение основных игровых правил. Изучение судейских жестов. Проведение двусторонних учебных игр по полным правилам	Федеральная государственная информационная система «Моя школа» Российская электронная школа (РЭШ) Online Test Pad
11	Контрольные испытания (нормативы), итоговое занятие	1	Организационная и судейская деятельность. Соблюдение регламента и правил игры. Командное взаимодействие и коммуникация. Анализ и самооценка	Федеральная государственная информационная система «Моя школа» Российская электронная школа (РЭШ) Online Test Pad
ОБЩЕЕ		34		

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	
--	--

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, гигиена и самоконтроль	1	Изучение инструкций по технике безопасности в спортивном зале и на открытых площадках. Ознакомление с правилами пожарной безопасности и культурой поведения в школе Основные положения правил игры в пионербол.	Федеральная государственная информационная система «Моя школа» Российская электронная школа (РЭШ) Online Test Pad
2	Стойки и перемещения волейболиста	4	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ). Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие быстроты и координации движений. Развитие специальной ловкости и быстроты реакции. Выполнение игровых упражнений на выносливость. Участие в подвижных играх и игровых заданиях. Соблюдение правил безопасности и самоконтроля.	Федеральная государственная информационная система «Моя школа» Российская электронная школа (РЭШ) Online Test Pad
3	Передача мяча (сверху и снизу двумя руками)	3	Выполнение двухэлементных технических связок. Отработка атакующих сочетаний. Освоение защитных игровых связок. Отработка связки «Подача —	Федеральная государственная информационная система «Моя школа» Российская электронная

			Переход». Моделирование игровых ситуаций в три касания. Тактический анализ игровых действий.	школа (РЭШ) Online Test Pad
4	Подача мяча (нижняя, верхняя прямая)	3	Выполнение сложно координационных упражнений с мячом. Отработка прыжковой координации у сетки. Упражнений на пространственную ориентацию. Выполнение упражнений на согласованность движений. Использование подвижных игр высокой координационной сложности.	Федеральная государственная информационная система «Моя школа» Российская электронная школа (РЭШ) Online Test Pad
5	Приём мяча с подачи, страховка	5	Выполнение сложно координационных упражнений с мячом. Отработка прыжковой координации у сетки. Упражнений на пространственную ориентацию. Выполнение упражнений на согласованность движений. Использование подвижных игр высокой координационной сложности.	Федеральная государственная информационная система «Моя школа» Российская электронная школа (РЭШ) Online Test Pad
6	Прямой нападающий удар	4	Удар по подброшенному партнёром мячу, контроль направления и силы удара. Исправление ошибок (ранний/поздний прыжок, удар кистью)	Федеральная государственная информационная система «Моя школа» Российская электронная школа (РЭШ) Online Test Pad
7	Одиночное и групповое	3	Выбор позиции у сетки, прыжок, вынос рук над	Федеральная государственная

	блокирование		сеткой. Блокирование «по мячу» и «по нападающему». Работа над синхронностью прыжка и реакцией	информационная система «Моя школа» Российская электронная школа (РЭШ) Online Test Pad
8	Тактические действия в нападении и защите (индивидуальные, групповые, командные)	4	Выбор позиции при приёме подачи, страховка «слабого» игрока, перестроения. Разбор типовых схем расстановки	Федеральная государственная информационная система «Моя школа» Российская электронная школа (РЭШ) Online Test Pad
9	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	3	«Три касания», «Вышибалы по правилам волейбола», эстафеты с передачами и подачами. Развитие быстроты, ловкости, точности	Федеральная государственная информационная система «Моя школа» Российская электронная школа (РЭШ) Online Test Pad
10	Учебные и контрольные игры, основы судейства	3	Изучение разметки. Освоение основных игровых правил. Изучение судейских жестов. Проведение двусторонних учебных игр по полным правилам	Федеральная государственная информационная система «Моя школа» Российская электронная школа (РЭШ) Online Test Pad
11	Контрольные испытания (нормативы), итоговое занятие	1	Организационная и судейская деятельность. Соблюдение регламента и правил игры. Командное взаимодействие и коммуникация. Анализ и самооценка	Федеральная государственная информационная система «Моя школа» Российская электронная школа (РЭШ) Online Test Pad
ОБЩЕЕ		34		

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	
--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем курса	Количество о часов	В том числе		Форма работы
			Теория	Практические занятия	
1	Вводное занятие. ТБ, профилактика травматизма. Правила игры, жесты судьи. История волейбола	1	0,5	0,5	Опрос, мини-тест на знание правил
2	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Практическое выполнение, оценка техники и скорости
3	Игры, развивающие физические способности.	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений
5	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений
6	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений
7	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений
8	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений
10	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений
11	Закрепление верхней прямой подачи.	1	0,5	0,5	Выполнение

№ п/п	Наименование тем курса	Количество о часов	В том числе		Форма работы
			Теория	Практические занятия	
					упражнений
12	Закрепление верхней прямой подачи.	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений
13	Закрепление верхней прямой подачи.	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений
14	Двусторонняя учебная игра.	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений
15	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений
16	Закрепление прямого нападающего удара.	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений
17	Закрепление прямого нападающего удара.	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений
18	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений
19	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений
20	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений
21	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений
22	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений
23	Игры, развивающие физические способности.	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений
24	Закрепление одиночного блокирования.	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений
25	Закрепление одиночного	1	0,5	0,5	Выполнение

№ п/п	Наименование тем курса	Количество часов	В том числе		Форма работы
			Теория	Практические занятия	
	блокирования.				упражнений
26	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений
27	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений
28	Закрепление страховки при блокировании	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений
29	Закрепление страховки при блокировании	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений
30	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений
31	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений
32	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений
33	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений
34	Двусторонняя учебная игра.	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений
	Итого	34	17	17	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем курса	Количество часов	В том числе		Форма работы
			Теория	Практически е занятия	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, гигиена и самоконтроль	1	1	0	Опрос, мини-тест на знание правил
2	ОФП: быстрота и	1	0,5	0,5	Выполнение

№ п/п	Наименование тем курса	Количество часов	В том числе		Форма работы
			Теория	Практические занятия	
	координация. Эстафеты с элементами волейбола (передачи, челнок)				упражнений. Фиксация времени в челночном беге, оценка слаженности
3	Стойки и перемещения. Комбинации перемещений (приставные, скрестные, остановки, скачки)	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Практическое выполнение, оценка техники и скорости
4	Передача сверху двумя руками (на месте и в движении). Упражнения в парах и тройках	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Контроль точности и стабильности передач (серии без потерь)
5	Приём мяча снизу двумя руками. Приём низких и дальних мячей	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Выполнение серий приёмов, оценка качества и устойчивости
6	Нижняя прямая подача. подача на точность (попадание в зоны площадки)	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Зачёт по количеству попаданий в заданные зоны
7	Нижняя боковая подача. Анализ ошибок при подаче	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Практическая отработка, самоанализ и взаимооценка
8	СФП: прыжковая подготовка и скоростно-силовые качества	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Прыжок вверх (см), количество прыжков

№ п/п	Наименование тем курса	Количество часов	В том числе		Форма работы
			Теория	Практические занятия	
					за 30 сек, оценка техники
9	Верхняя прямая подача. Работа над стабильностью и точностью	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Точность и сила подачи, анализ эффективности
10	Нападающий удар: имитация и удары через сетку (простые варианты)	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Оценка техники и стабильности ударов (количество успешных из 10)
11	Одиночное блокирование. Страховка при блоке и приёме	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Упражнения у сетки, разбор ситуаций, оценка реакции
12	Передачи в движении с изменением высоты и направления	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Серии передач без потерь, оценка вариативности
13	Тактика приёма подачи. Расстановка и подстраховка в защите	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Учебные розыгрыши, оценка взаимодействия
14	Тактика нападения. Варианты атак при разных передачах	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Розыгрыши по схемам, оценка реализации
15	Судейская практика. Разбор эпизодов,	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений.

№ п/п	Наименование тем курса	Количество часов	В том числе		Форма работы
			Теория	Практические занятия	
	фиксация ошибок, жесты				Ситуационные задания, имитация судейства
16	ОФП/СФП: комплексные станции (сила, скорость, прыжок, реакция)	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Нормативы по станциям, динамика показателей
17	Техническая и тактическая отработка по индивидуальным дефицитам (по результатам диагностики)	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Текущий контроль, коррекция техники, видеоразбор
18	Техническая и тактическая отработка по индивидуальным дефицитам (по результатам диагностики)	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Текущий контроль, коррекция техники, видеоразбор
19	Техническая и тактическая отработка по индивидуальным дефицитам (по результатам диагностики)	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Текущий контроль, коррекция техники, видеоразбор
20	Техническая и тактическая отработка по индивидуальным дефицитам (по результатам диагностики)	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Текущий контроль, коррекция техники, видеоразбор
21	Техническая и тактическая отработка по индивидуальным дефицитам (по результатам диагностики)	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Текущий контроль, коррекция техники, видеоразбор
22	Техническая и тактическая отработка по	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений.

№ п/п	Наименование тем курса	Количество часов	В том числе		Форма работы
			Теория	Практические занятия	
	индивидуальным дефицитам (по результатам диагностики)				Текущий контроль, коррекция техники, видеоразбор
23	Учебные игры по упрощённым правилам (с акцентом на отдельные элементы)	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Оценка применения навыков, статистика по элементам
24	Учебные игры по упрощённым правилам (с акцентом на отдельные элементы)	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Оценка применения навыков, статистика по элементам
25	Учебные игры по упрощённым правилам (с акцентом на отдельные элементы)	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Оценка применения навыков, статистика по элементам
26	Учебные игры по упрощённым правилам (с акцентом на отдельные элементы)	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Оценка применения навыков, статистика по элементам
27	Учебные и товарищеские игры по полным правилам. Мини-турнир	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Участие в играх, командные результаты, самооценка
28	Учебные и товарищеские игры по полным правилам. Мини-турнир	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Участие в играх, командные результаты, самооценка

№ п/п	Наименование тем курса	Количество часов	В том числе		Форма работы
			Теория	Практические занятия	
29	Учебные и товарищеские игры по полным правилам. Мини-турнир	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Участие в играх, командные результаты, самооценка
30	Учебные и товарищеские игры по полным правилам. Мини-турнир	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Участие в играх, командные результаты, самооценка
31	Контрольные нормативы. Анализ динамики результатов	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Сдача тестов (прыжок, челнок, подача, передачи), сравнение с началом года
32	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Видеоразбор, групповая дискуссия, чек-лист ошибок
33	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Планирование тактики, распределение амплуа, репетиция розыгрышей
34	Итоговое занятие. Рефлексия, подведение итогов, планы на следующий год	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Анкетирование, обсуждение

№ п/п	Наименование тем курса	Количество о часов	В том числе		Форма работы
			Теория	Практически е занятия	
					достижений и целей
	Итого	34	17	17	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем курса	Количество часов	В том числе		Форма работы
			Теори я	Практические занятия	
1	Вводное занятие. ТБ. Правила игры. Жесты судьи. История волейбола	1	1	0	Опрос, тест на знание правил
2	ОФП: развитие быстроты и координации. Эстафеты с элементами волейбола	1	0,5	0,5	Наблюдение, фиксация времени в челночном беге
3	Стойки и перемещения. Комбинации перемещений (приставные шаги, бег, остановки, повороты)	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений, оценка техники
4	Передача сверху двумя руками (на месте и в движении). Упражнения в парах и тройках	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Контроль точности и стабильности передач
5	Приём мяча снизу двумя руками. Приём сложных мячей (низких, дальних)	1	0,5	0,5	Выполнение серий приёмов, оценка качества
6	Нижняя прямая подача. подача на точность (зоны площадки)	1	0,5	0,5	Зачёт по количеству попаданий в зоны
7	Верхняя прямая подача. Анализ ошибок при подаче	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Практическая

№ п/п	Наименование тем курса	Количество часов	В том числе		Форма работы
			Теори я	Практические занятия	
					отработка, самоанализ
8	СФП: прыжковая подготовка и скоростно-силовые качества	1	0,5	0,5	Прыжок в высоту/длину, количество прыжков за время
9	Прямой нападающий удар. Имитация и удары через сетку	1	0,5	0,5	Оценка техники и стабильности ударов
10	Одиночное блокирование. Страховка при блоке	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Упражнения у сетки, разбор ситуаций
11	Передачи в прыжке и спиной вперёд. Игровые комбинации с передачами	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Серии передач без потерь, оценка вариативности
12	Подача в прыжке. Тактика подачи против разных схем приёма	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Точность и сила подачи, анализ эффективности.
13	Нападающий удар с переводом. Работа над углом и силой удара	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Удары в заданные зоны, оценка точности и вариативности
14	Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Взаимодействие и страховка	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Упражнения на синхронность, разбор ошибок
15	Тактика приёма подачи. Расстановка и подстраховка в защите	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Учебные розыгрыши, оценка взаимодействия
16	Тактика нападения.	1	0,5	0,5	Выполнение

№ п/п	Наименование тем курса	Количество часов	В том числе		Форма работы
			Теори я	Практические занятия	
	Варианты атак при разных передачах				упражнений. Розыгрыши по схемам, оценка реализации
17	Судейская практика. Разбор эпизодов, фиксация ошибок, жесты	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Ситуационные задания, имитация судейства
18	ОФП/СФП: комплексные станции (сила, скорость, прыжок, реакция)	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений
19	Техническая и тактическая отработка по индивидуальным дефицитам (по результатам диагностики)	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Текущий контроль, коррекция техники, видеоразбор
20	Техническая и тактическая отработка по индивидуальным дефицитам (по результатам диагностики)	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Текущий контроль, коррекция техники, видеоразбор
21	Техническая и тактическая отработка по индивидуальным дефицитам (по результатам диагностики)	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Текущий контроль, коррекция техники, видеоразбор
22	Техническая и тактическая отработка по индивидуальным дефицитам (по результатам диагностики)	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Текущий контроль, коррекция техники, видеоразбор
23	Техническая и тактическая отработка по индивидуальным дефицитам (по результатам диагностики)	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Текущий контроль, коррекция техники, видеоразбор
24	Техническая и	1	0,5	0,5	Выполнение

№ п/п	Наименование тем курса	Количество часов	В том числе		Форма работы
			Теори я	Практические занятия	
	тактическая отработка по индивидуальным дефицитам (по результатам диагностики)				упражнений. Текущий контроль, коррекция техники, видеоразбор
25	Учебные игры по упрощённым правилам (с акцентом на отдельные элементы)	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Оценка применения навыков, статистика по элементам
26	Учебные игры по упрощённым правилам (с акцентом на отдельные элементы)	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Оценка применения навыков, статистика по элементам
27	Учебные игры по упрощённым правилам (с акцентом на отдельные элементы)	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Оценка применения навыков, статистика по элементам
28	Учебные игры по упрощённым правилам (с акцентом на отдельные элементы)	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Оценка применения навыков, статистика по элементам
29	Учебные и товарищеские игры по полным правилам. Мини-турнир	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Оценка применения навыков, статистика по элементам
30	Учебные и товарищеские игры по полным правилам. Мини-турнир	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Участие в играх, командные результаты, самооценка
31	Учебные и	1	0,5	0,5	Выполнение

№ п/п	Наименование тем курса	Количество часов	В том числе		Форма работы
			Теори я	Практические занятия	
	товарищеские игры по полным правилам. Мини-турнир				упражнений. Участие в играх, командные результаты, самооценка
32	Учебные и товарищеские игры по полным правилам. Мини-турнир.	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Участие в играх, командные результаты, самооценка
33	Учебная игра по полным правилам. Судейская практика	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Участие в игре, выполнение обязанностей судьи/помощника
34	Итоговое занятие. Контрольные нормативы. Подведение итогов года	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений. Сдача нормативов, рефлексия, анкетирование.
	Итого	34	17	17	

