

Управление образования Чебулинского муниципального района  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Кураковская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено  
на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «28» 08 2019

Согласовано:  
заместитель директора по  
УВР:  
И.А. Васильева  
«28» 08 2019

Утверждаю:

директор  
МКОУ «Кураковская ООШ»  
Е.Н. Прокопьева  
«01» 09 2019



**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительной направленности  
«Волейбол»**

уровень обучения: основное общее, 5-9 классы

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования (ФГОС ООО).

Срок реализации: 5 лет

Количество часов: 340

Программу разработала:  
Шубина Н.А.

д. Кураково  
2019

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА**

### **Личностные, метапредметными и предметными результатами освоения внеурочного курса**

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

## **СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА**

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общефизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.
- Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ИЗУЧЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ 5 класс

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	<b>Перемещения</b>	<b>17</b>
1-2	Разучивание стойки игрока (исходные положения). ТБ на занятиях волейболом.	2
3-4	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	2
5-6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	2
7-14	Двусторонняя учебная игра.	8
15-17	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	3
	<b>Верхняя передача</b>	<b>13</b>
18-19	Эстафеты с различными способами перемещений.	2
20-21	Разучивание передачи сверху двумя руками вперед-вверх (в	2

	опорном положении).	
22-23	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	2
24-27	Игры, развивающие физические способности.	4
28-30	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	3
	<b>Нижняя передача</b>	<b>13</b>
31-32	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	2
33-34	Разучивание нижней прямой подачи.	2
35-39	Двусторонняя учебная игра.	5
40-41	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	2
42-43	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	2
	<b>Приём мяча</b>	<b>10</b>
44-48	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	5
49-53	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	5
	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>	<b>15</b>
54-55	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	2
56-58	Игры, развивающие физические способности.	3
59-61	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	3
62-65	Двусторонняя учебная игра.	4
66-68	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	3
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,  
ОТВОДИМЫХ НА ИЗУЧЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ  
6 класс**

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	<b>Индивидуальные тактические действия в защите</b>	<b>16</b>
1-3	Закрепление стойки игрока (исходные положения). ТБ на занятиях волейболом.	3
4-6	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	3
7-8	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2
9-	Двусторонняя учебная игра.	6

14		
15-16	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2
	<b>Закрепление техники верхней передачи</b>	<b>12</b>
17-19	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	3
20-22	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	3
23-28	Игры, развивающие физические способности.	6
	<b>Закрепление техники нижней передачи</b>	<b>12</b>
29-30	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.	2
31-32	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	2
33-34	Закрепление нижней прямой подачи.	2
35-40	Двусторонняя учебная игра.	6
	<b>Верхняя прямая подача</b>	<b>10</b>
41-43	Разучивание верхней прямой подачи.	3
44-47	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	4
48-50	Закрепление приёма мяча верхней подачи двумя руками.	3
	<b>Закрепление техники приёма мяча с подачи</b>	<b>12</b>
51	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).	1
52	Закрепление приём мяча сверху двумя руками.	1
53	Разучивание одиночного блокирования.	1
54	Разучивание страховки при блокировании.	1
55	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
56-62	Двусторонняя учебная игра.	7
	<b>Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра</b>	<b>6</b>
63-65	Эстафеты с различными способами перемещений.	3
66-68	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	3

<b>Итого:</b>	<b>68</b>
---------------	-----------

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,  
ОТВОДИМЫХ НА ИЗУЧЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ  
7 класс**

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	<b>Индивидуальные тактические действия в нападении</b>	<b>14</b>
1-3	Совершенствование стоек игрока. ТБ на занятиях волейболом.	3
4-6	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	3
7-11	Игры, развивающие физические способности.	5
12-14	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	3
	<b>Закрепление техники верхней передачи</b>	<b>12</b>
15-16	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2
17-18	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	2
19-21	Закрепление верхней прямой подачи.	3
22-26	Двусторонняя учебная игра.	5
	<b>Закрепление техники нижней передачи</b>	<b>12</b>
27-28	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	2
29-30	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	2
31-33	Закрепление нижней прямой подачи.	3
33-38	Двусторонняя учебная игра.	5
	<b>Верхняя прямая подача</b>	<b>8</b>
39-40	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	2
41-42	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	2
43-46	Игры, развивающие физические способности.	4

<b>Закрепление техники приёма мяча с подачи</b>		<b>14</b>
47-48	Закрепление прямого нападающего удара.	2
49-50	Закрепление одиночного блокирования.	2
51-52	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	2
53-54	Закрепление страховки при блокировании.	2
55-56	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2
57-58	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	2
59-60	Двусторонняя учебная игра.	2
<b>Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра</b>		<b>8</b>
61-64	Эстафеты с различными способами перемещений.	4
65-68	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	4
<b>Итого:</b>		<b>68</b>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,  
ОТВОДИМЫХ НА ИЗУЧЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ  
8 класс**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Совершенствование техники верхней, нижней передачи</b>		<b>8</b>
1	Стойки игрока. ТБ на занятиях волейболом.	1
2-3	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2
4-6	Игры, развивающие физические способности.	3
7-8	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2
<b>Прямой нападающий удар</b>		<b>16</b>
9-13	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	5
14-18	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	5

19-24	Двусторонняя учебная игра.	6
	<b>Совершенствование верхней прямой подачи</b>	<b>10</b>
25-27	Совершенствование верхней прямой подачи.	3
28-30	Развитие физических качеств.	3
31-34	Двусторонняя учебная игра.	4
	<b>Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите</b>	<b>8</b>
35-37	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	3
38-40	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	3
41-42	Двусторонняя учебная игра.	2
	<b>Двусторонняя учебная игра</b>	<b>10</b>
43-45	Закрепление прямого нападающего удара.	3
46-48	Развитие физических качеств.	3
49-52	Двусторонняя учебная игра.	4
	<b>Одиночное блокирование</b>	<b>8</b>
53	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.	1
54	Игры, развивающие физические способности.	1
55-56	Совершенствование одиночного блокирования.	2
57-58	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	2
59-60	Совершенствование страховки при блокировании.	2
	<b>Страховка при блокировании</b>	<b>8</b>
61	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
62	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.	1
63	Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.	1
64-65	Судейство учебной игры в волейбол.	2



66-68	Двусторонняя учебная игра.	3
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,  
ОТВОДИМЫХ НА ИЗУЧЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ  
9 класс**

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	<b>Верхняя передача двумя руками в прыжке</b>	<b>10</b>
1	Стойки игрока. ТБ на занятиях волейболом.	1
2-3	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2
4-6	Игры, развивающие физические способности.	3
7-8	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2
9-10	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	2
	<b>Прямой нападающий удар</b>	<b>10</b>
11-12	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2
13-14	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	2
15-17	Передача снизу двумя руками над собой.	3
18-20	Передача снизу двумя руками в парах.	3
	<b>Верхняя, нижняя передача двумя руками назад</b>	<b>12</b>
21-23	Совершенствование верхней прямой подачи.	3
24-26	Разучивание подачи в прыжке.	3
27-29	Развитие физических качеств.	3
30-31	Закрепление прямого нападающего удара.	2
32	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	1
	<b>Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите</b>	<b>8</b>
33-34	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	2

35-36	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	2
37-38	Игры, развивающие физические способности.	2
39-40	Совершенствование одиночного блокирования.	2
	<b>Двусторонняя учебная игра</b>	<b>14</b>
41-44	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	4
45-48	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	4
49-54	Двусторонняя учебная игра.	6
	<b>Одиночное блокирование и страховка</b>	<b>8</b>
55-56	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	2
57-58	Совершенствование страховки при блокировании.	2
59-62	Двусторонняя учебная игра.	4
	<b>Командные тактические действия в нападении и защите</b>	<b>6</b>
63-64	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	2
65-66	Судейство учебной игры в волейбол.	2
67-68	Двусторонняя учебная игра.	2
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

**Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности  
«Волейбол», 5 класс.**

2019-2020 уч. г.

№ п/п	Дата		Наименование раздела и тем	Примечание
	Прим	Факт		
			<b>Перемещения (17 часов)</b>	
1			Разучивание стойки игрока (исходные положения). ТБ на занятиях волейболом.	
2			Разучивание стойки игрока (исходные положения).	
3			Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	
4			Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	
5			Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	
6			Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	
7			Двусторонняя учебная игра.	
8			Двусторонняя учебная игра.	
9			Двусторонняя учебная игра.	
10			Двусторонняя учебная игра.	
11			Двусторонняя учебная игра.	
12			Двусторонняя учебная игра.	
13			Двусторонняя учебная игра.	
14			Двусторонняя учебная игра.	
15			Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	
16			Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	
17			Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	
			<b>Верхняя передача (13 часов)</b>	
18			Эстафеты с различными способами перемещений.	
19			Эстафеты с различными способами	

			перемещений.	
20			Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	
21			Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	
22			Разучивание верхней передачи мяча у стены.	
23			Разучивание верхней передачи мяча у стены.	
24			Игры, развивающие физические способности.	
25			Игры, развивающие физические способности.	
26			Игры, развивающие физические способности.	
27			Игры, развивающие физические способности.	
28			Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	
29			Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	
30			Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	
			<b>Нижняя передача (13 часов)</b>	
31			Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	
32			Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	
33			Разучивание нижней прямой подачи.	
34			Разучивание нижней прямой подачи.	
35			Двусторонняя учебная игра.	
36			Двусторонняя учебная игра.	
37			Двусторонняя учебная игра.	
38			Двусторонняя учебная игра.	
39			Двусторонняя учебная игра.	
40			Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	
41			Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	
42			Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	
43			Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	
			<b>Приём мяча (10 часов)</b>	

44			Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	
45			Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	
46			Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	
47			Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	
48			Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	
49			Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	
50			Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	
51			Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	
52			Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	
53			Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	
			<b>Подвижные игры и эстафеты (15 часов)</b>	
54			Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	
55			Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	
56			Игры, развивающие физические способности.	
57			Игры, развивающие физические способности.	
58			Игры, развивающие физические способности.	
59			Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	
60			Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	
61			Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	
62			Двусторонняя учебная игра.	
63			Двусторонняя учебная игра.	
64			Двусторонняя учебная игра.	
65			Двусторонняя учебная игра.	
66			Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	
67			Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	
68			Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	

## Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности «Волейбол», 6 класс.

2019-2020 уч. г.

№ п/п	Дата		Наименование раздела и тем	Примечание
	Прим	Факт		
			<b>Индивидуальные тактические действия в защите (16 часов)</b>	
1			Закрепление стойки игрока (исходные положения). ТБ на занятиях волейболом.	
2			Закрепление стойки игрока (исходные положения).	
3			Закрепление стойки игрока (исходные положения).	
4			Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	
5			Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	
6			Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	
7			Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	
8			Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	
9			Двусторонняя учебная игра.	
10			Двусторонняя учебная игра.	
11			Двусторонняя учебная игра.	
12			Двусторонняя учебная игра.	
13			Двусторонняя учебная игра.	
14			Двусторонняя учебная игра.	
15			Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	
16			Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	
			<b>Закрепление техники верхней передачи (12 часов)</b>	

17			Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	
18			Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	
19			Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	
20			Закрепление верхней передачи мяча у стены.	
21			Закрепление верхней передачи мяча у стены.	
22			Закрепление верхней передачи мяча у стены.	
23			Игры, развивающие физические способности.	
24			Игры, развивающие физические способности	
25			Игры, развивающие физические способности	
26			Игры, развивающие физические способности	
27			Игры, развивающие физические способности	
28			Игры, развивающие физические способности	
			<b>Закрепление техники нижней передачи (12 часов)</b>	
29			Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.	
30			Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.	
31			Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	
32			Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	
33			Закрепление нижней прямой подачи.	
34			Закрепление нижней прямой подачи.	
35			Двусторонняя учебная игра.	
36			Двусторонняя учебная игра.	
37			Двусторонняя учебная игра.	
38			Двусторонняя учебная игра.	
39			Двусторонняя учебная игра.	
40			Двусторонняя учебная игра.	
			<b>Верхняя прямая подача (10 часов)</b>	
41			Разучивание верхней прямой подачи.	
42			Разучивание верхней прямой подачи.	
43			Разучивание верхней прямой подачи.	

44			Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	
45			Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	
46			Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	
47			Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	
48			Закрепление приёма мяча верхней подачи двумя руками.	
49			Закрепление приёма мяча верхней подачи двумя руками.	
50			Закрепление приёма мяча верхней подачи двумя руками.	
			<b>Закрепление техники приёма мяча с подачи (12 часов)</b>	
51			Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).	
52			Закрепление приём мяча сверху двумя руками.	
53			Разучивание одиночного блокирования.	
54			Разучивание страховки при блокировании.	
55			Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	
56			Двусторонняя учебная игра.	
57			Двусторонняя учебная игра.	
58			Двусторонняя учебная игра.	
59			Двусторонняя учебная игра.	
60			Двусторонняя учебная игра.	
61			Двусторонняя учебная игра.	
62			Двусторонняя учебная игра.	
			<b>Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра (6 часов)</b>	
63			Эстафеты с различными способами перемещений.	
64			Эстафеты с различными способами перемещений.	



65			Эстафеты с различными способами перемещений.	
66			Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	
67			Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	
68			Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	

**Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности  
«Волейбол», 7 класс.**

2019-2020 уч. г.

№ п/п	Дата		Наименование раздела и тем	Примечани е
	Прим	Факт		
			<b>Индивидуальные тактические действия в нападении (14 часов)</b>	
1			Совершенствование стоек игрока. ТБ на занятиях волейболом.	
2			Совершенствование стоек игрока. ТБ на занятиях волейболом.	
3			Совершенствование стоек игрока. ТБ на занятиях волейболом.	
4			Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	
5			Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
6			Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
7			Игры, развивающие физические способности.	
8			Игры, развивающие физические способности.	
9			Игры, развивающие физические способности.	
10			Игры, развивающие физические способности.	
11			Игры, развивающие физические способности.	
12			Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	
13			Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	
14			Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	
			<b>Закрепление техники верхней передачи (12 часов)</b>	
15			Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	
16			Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	

17			Закрепление верхней передачи мяча у стены.	
18			Закрепление верхней передачи мяча у стены.	
18			Закрепление верхней прямой подачи.	
20			Закрепление верхней прямой подачи.	
21			Закрепление верхней прямой подачи.	
22			Двусторонняя учебная игра.	
23			Двусторонняя учебная игра.	
24			Двусторонняя учебная игра.	
25			Двусторонняя учебная игра.	
26			Двусторонняя учебная игра.	
			<b>Закрепление техники нижней передачи (12 ч.)</b>	
27			Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	
28			Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	
29			Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	
30			Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	
31			Закрепление нижней прямой подачи.	
32			Закрепление нижней прямой подачи.	
33			Закрепление нижней прямой подачи.	
34			Двусторонняя учебная игра.	
35			Двусторонняя учебная игра.	
36			Двусторонняя учебная игра.	
37			Двусторонняя учебная игра.	
38			Двусторонняя учебная игра.	
			<b>Верхняя прямая подача (8 часов)</b>	
39			Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	
40			Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	
41			Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	
42			Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	
43			Игры, развивающие физические способности.	
44			Игры, развивающие физические способности.	
45			Игры, развивающие физические способности.	

46			Игры, развивающие физические способности.	
			<b>Закрепление техники приёма мяча с подачи (14 часов)</b>	
47			Закрепление прямого нападающего удара.	
48			Закрепление прямого нападающего удара.	
49			Закрепление одиночного блокирования.	
50			Закрепление одиночного блокирования.	
51			Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	
52			Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	
53			Закрепление страховки при блокировании.	
54			Закрепление страховки при блокировании.	
55			Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	
56			Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	
57			Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	
58			Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	
59			Двусторонняя учебная игра.	
60			Двусторонняя учебная игра.	
			<b>Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра (8 часов)</b>	
61			Эстафеты с различными способами перемещений.	
62			Эстафеты с различными способами перемещений.	
63			Эстафеты с различными способами перемещений.	
64			Эстафеты с различными способами перемещений.	
65			Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	
66			Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	
67			Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	
68			Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	

**Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности  
«Волейбол», 8 класс.**

2019-2020 уч. г.

№ п/п	Дата		Наименование раздела и тем	Примечание
	Прим	Факт		
			<b>Совершенствование техники верхней, нижней передачи (8 часов)</b>	
1			Стойки игрока. ТБ на занятиях волейболом.	
2			Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	
3			Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	
4			Игры, развивающие физические способности.	
5			Игры, развивающие физические способности.	
6			Игры, развивающие физические способности.	
7			Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	
8			Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	
			<b>Прямой нападающий удар (16 часов)</b>	
9			Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	
10			Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	
11			Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	
12			Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	
13			Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	
14			Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	
15			Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	
16			Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	
17			Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	

18			Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	
19			Двусторонняя учебная игра.	
20			Двусторонняя учебная игра.	
21			Двусторонняя учебная игра.	
22			Двусторонняя учебная игра.	
23			Двусторонняя учебная игра.	
24			Двусторонняя учебная игра.	
			<b>Совершенствование верхней прямой подачи (10 часов)</b>	
25			Совершенствование верхней прямой подачи.	
26			Совершенствование верхней прямой подачи.	
27			Совершенствование верхней прямой подачи.	
28			Развитие физических качеств.	
29			Развитие физических качеств.	
30			Развитие физических качеств.	
31			Двусторонняя учебная игра.	
32			Двусторонняя учебная игра.	
33			Двусторонняя учебная игра.	
34			Двусторонняя учебная игра.	
			<b>Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите (8 часов)</b>	
35			Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	
36			Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	
37			Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	
38			Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	
39			Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	
40			Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	
41			Двусторонняя учебная игра.	
42			Двусторонняя учебная игра.	
			<b>Двусторонняя учебная игра (10 часов)</b>	
43			Закрепление прямого нападающего удара.	

44			Закрепление прямого нападающего удара.	
45			Закрепление прямого нападающего удара.	
46			Развитие физических качеств.	
47			Развитие физических качеств.	
48			Развитие физических качеств.	
49			Двусторонняя учебная игра.	
50			Двусторонняя учебная игра.	
51			Двусторонняя учебная игра.	
52			Двусторонняя учебная игра.	
			<b>Одиночное блокирование (8 часов)</b>	
53			Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.	
54			Игры, развивающие физические способности.	
55			Совершенствование одиночного блокирования.	
56			Совершенствование одиночного блокирования.	
57			Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	
58			Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	
59			Совершенствование страховки при блокировании.	
60			Совершенствование страховки при блокировании.	
			<b>Страховка при блокировании (8 часов)</b>	
61			Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	
62			Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.	
63			Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.	
64			Судейство учебной игры в волейбол.	
65			Судейство учебной игры в волейбол	
66			Двусторонняя учебная игра.	
67			Двусторонняя учебная игра.	
68			Двусторонняя учебная игра.	

**Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности  
«Волейбол», 9 класс.**

2019-2020 уч. г.

№ п/п	Дата		Наименование раздела и тем	Примечание
	Прим	Факт		
			<b>Верхняя передача двумя руками в прыжке (10 часов)</b>	
1			Стойки игрока. ТБ на занятиях волейболом.	
2			Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	
3			Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	
4			Игры, развивающие физические способности.	
5			Игры, развивающие физические способности.	
6			Игры, развивающие физические способности.	
7			Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	
8			Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	
9			Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	
10			Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	
			<b>Прямой нападающий удар (10 часов)</b>	
11			Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	
12			Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	
13			Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	
14			Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	
15			Передача снизу двумя руками над собой.	
16			Передача снизу двумя руками над собой.	
17			Передача снизу двумя руками над собой.	
18			Передача снизу двумя руками в парах.	
19			Передача снизу двумя руками в парах.	



20			Передача снизу двумя руками в парах.	
			<b>Верхняя, нижняя передача двумя руками назад (12 часов)</b>	
21			Совершенствование верхней прямой подачи.	
22			Совершенствование верхней прямой подачи.	
23			Совершенствование верхней прямой подачи.	
24			Разучивание подачи в прыжке.	
25			Разучивание подачи в прыжке.	
26			Разучивание подачи в прыжке.	
27			Развитие физических качеств.	
28			Развитие физических качеств.	
29			Развитие физических качеств.	
30			Закрепление прямого нападающего удара.	
31			Закрепление прямого нападающего удара.	
32			Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	
			<b>Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите (8 часов)</b>	
33			Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	
34			Приём мяча снизу, сверху двумя руками	
35			Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	
36			Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой	
37			Игры, развивающие физические способности.	
38			Игры, развивающие физические способности.	
39			Совершенствование одиночного блокирования.	
40			Совершенствование одиночного блокирования	
			<b>Двусторонняя учебная игра (14 часов)</b>	
41			Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	
42			Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите	
43			Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите	
44			Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите	
45			Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	
46			Совершенствование групповых тактических	

			действий в нападении, защите.	
47			Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	
48			Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	
49			Двусторонняя учебная игра.	
50			Двусторонняя учебная игра.	
51			Двусторонняя учебная игра.	
52			Двусторонняя учебная игра.	
53			Двусторонняя учебная игра.	
54			Двусторонняя учебная игра.	
			<b>Одиночное блокирование и страховка (8 часов)</b>	
55			Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	
56			Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	
57			Совершенствование страховки при блокировании.	
58			Совершенствование страховки при блокировании.	
59			Двусторонняя учебная игра.	
60			Двусторонняя учебная игра.	
61			Двусторонняя учебная игра.	
62			Двусторонняя учебная игра.	
			<b>Командные тактические действия в нападении и защите (6 часов)</b>	
63			Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	
64			Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	
65			Судейство учебной игры в волейбол.	
66			Судейство учебной игры в волейбол.	
67			Двусторонняя учебная игра.	
68			Двусторонняя учебная игра.	