МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОРАЗОВАНИЯ,НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА КЕРЧИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «ШКОЛА № 23»
(МБОУ г.Керчи РК «Школа № 23 им. Героя Советского Союза С.Д.Пошивальникова)

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей физической культуры и ОБЖ
Протокол № 18
«19» июня 2026г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____ Каплунова И.А.
«06» августа 2026г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ г. Керчи РК «Школа № 23 им.Героя Советского Союза С.Д.Пошивальникова»
_____И.В.Рыбец
Приказ от 06.08. 2026г. № 443

Программа внеурочной деятельности по физической культуре

«Волейбол»
9-11 классы
2026-2029учебный год

Составитель Крупницкая О.И.
учитель физической культуры
категория высшая

Керчь
2026г.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:
- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.
-принцип сознательности и активности, основанный на формирование у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.
. Уровень - базовый. Направленность - общеразвивающая.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Волейбол» для учащихся 7-9 классов составлена на основе:
- учебное пособие «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2011,
- материал «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008г)

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры в в волейбол во внеурочное время, так как количество учебных часов отведенных на изучение раздела «Волейбол» в школьной программе по физической культуре не достаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Реализация программы 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 часов на
разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих
результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернете, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Цель программы: углубленное изучение спортивной игры « волейбол».
В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:
1.Оздоровительная задача.
- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.
2.Образовательные задачи.
- Обучение основам техники и тактики игры волейбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.
3. Воспитательные задачи.
- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

-принцип сознательности и активности, основанный на формирование у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» рассчитана на учащихся 12-15 лет, учеников 7-9 классов. Срок реализации- 3 года, количество часов в неделю- 2 час, за год- 68 часа. 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 будут
проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

1. Планируемые результаты изучения курса «Волейбол»

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 своѐ время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

2. Содержание курса «Волейбол»

По содержанию программы четыре раздела:

- «Основы знаний»
- «Общая физическая подготовка»
- «Специальная подготовка»
- «Примерные показатели двигательной подготовленности»

- «Основы знаний» (теоретическая часть): представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

- Основы истории развития волейбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила игры в волейбол (пионербол);
- Места занятий, инвентарь.

«Общая физическая подготовка» (практическая часть): упражнения, строевые команды, двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества:

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.

«Специальная подготовка» (практическая часть): представлен материал по волейболу, способствующий обучению техническим и тактическим приемам.
- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Техника нападения (практическая часть):
- Перемещения и стойки;
- Действия с мячом. Передачи мяча;

Техника защиты:
- Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:
- Индивидуальные действия
- Командные действия

Тактика защиты:
- Индивидуальные действия
- Командные действия

Контрольные игры и соревнования:
теоретическая часть
- Правила соревнований практическая часть:
- Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола
- Учебно-тренировочные игры
- Физическая подготовленность

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

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:
Технико-тактическая подготовка.
Виды испытаний:
- Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)
- Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)
- Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)
- Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)

Характеристика основных видов деятельности ученика
- Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.
- Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче.
- Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.
- Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега.
- Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.

Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.
- Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.
- Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений.
- Уметь принимать мяч в паре и через сетку.
- Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность.
- Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега.

- Научится правильному отталкиванию и удару по мячу.
- Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.
- Знать особенности мяча отскочившего от сетки. Принимать мяч отраженный сеткой.
- Уметь своевременно выходить к мячу.
- Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. Выполнять нападающий удар с места и в прыжке через сетку.
- Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон.
- Научиться правильному разбег и выходу к мячу.
- Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока.

3 . Календарно-тематическое планирование «Волейбол»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во час	Виды деятельности
1	Стойка игрока (исходные положения). Учебная игра с элементами волейбола (пионербол)	1	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Учебная игра с элементами волейбола (пионербол)	1	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Учебная игра	1	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна
4	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Учебная игра	1	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна
5	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Учебная игра.	1	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна
6-7	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Учебная игра	2	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна
8	Передача мяча снизу двумя руками над собой. Учебная игра	1	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна
9	Передача мяча снизу двумя руками в парах. Учебная игра	1	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна
10	Нижняя прямая. Учебная игра	1	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна
11	Верхняя прямая. Учебная игра	1	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна
12-13	Подача в прыжке. Учебная игра.	1	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна
14-15	Прямой нападающий удар (по ходу). Учебная игра.	2	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна
16-17	Нападающий удар с переводом вправо (влево) Учебная игра.	2	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна
18-19	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	2	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна
20-21	Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой	2	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна
22-23	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна
24-25	Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Игра	2	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна

26-27	Страховка при блокировании. Игра.	2	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна
28-29	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите	2	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна
30-31	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра	2	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна
32-33	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности	2	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна
34	Судейство учебной игры в волейбол. Игра.	1	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна

Кодификатор по физкультуре

Класс	Код	Проверяемые умения
	1	**Знания о физической культуре**
	1.1	**Физическая культура**
1,2,3,4	1.1.1.1	Иметь представление о физическая культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
1,2,3,4	1.1.1.2	Иметь представление о жизненно важных способах передвижения человека: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.
1,2,3,4	1.1.1.3	Знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
1,2,3,4	1.1.1.4	Уметь ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня».
1,2,3,4	1.1.1.5	Уметь характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств.
3,4	1.1.1.6	Уметь раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств.
2,3,4	1.1.1.7	Уметь ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие.
1,2,3,4	1.1.1.8	Уметь характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
2,3,4	*1.1.2.1*	*Уметь выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.*
3	*1.1.2.2*	*Уметь характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.*
4	*1.1.2.3*	*Уметь планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*
	1.2	**Из истории физической культуры**
3,4	1.2.1	Знать историю развития физической культуры и первых соревнований.

2,3,4	1.2.2	Иметь представление об особенностях физической культуры разных народов
2,3,4	1.2.3	Иметь представление о связи физической культуры разных народов с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
2,3,4	1.2.4	Иметь представление о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
	2	**Физические упражнения**
1,2,3,4	2.1	Иметь представление о физических упражнениях, их влиянии на физическое развитие и развитие физических качеств.
2,3,4	2.2	Иметь представление о физической подготовке и ее связи с развитием основных физических качеств.
2,3,4	2.3	Знать характеристику основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
3,4	2.4	Иметь представление о физической нагрузке и ее влиянии на повышение частоты сердечных сокращений.
	3	**Способы физкультурной деятельности**
	3.1.1	**Самостоятельные занятия**
2,3,4	3.1.1.1	Уметь составлять режима дня.
2,3,4	3.1.1.2	Уметь выполнять простейшие закаливающие процедуры.
1,2,3,4	3.1.1.3	Уметь выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.
2,3,4	3.1.1.4	Уметь проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
2,3,4	3.1.1.5	Уметь отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
1,2,3,4	3.1.1.6	Уметь организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.
	3.1.2	**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью**
	3.1.2.1	Уметь проводить измерение длины и массы тела.
3,4	3.1.2.2	Уметь проводить измерение показателей осанки и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений.
2,3,4	3.1.2.3	Уметь измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
3.4	3.1.2.4	Уметь вести систематические наблюдения за динамикой показателей.
	3.1.3	**Самостоятельные игры и развлечения**
1,2,3,4	3.1.3.1	Уметь самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).
2,3,4	*3.2.1*	*Уметь вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности.*

2,3,4	*3.2.2*	*Уметь целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.*
2,3,4	*3.2.3*	*Уметь выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*
	4	**Физическое совершенствование**
	4.1.1	**Физкультурно-оздоровительная деятельность**
2,3,4	4.1.1	Уметь выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
2,3,4	4.1.1.2	Уметь выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств.
2,3,4	4.1.3	Уметь выполнять комплексы дыхательных упражнений.
2,3,4	4.1.4	Уметь выполнять гимнастику для глаз.
	4.1.5	Уметь оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы).
	4.1.2	**Спортивно-оздоровительная деятельность**
	4.1.2.2	**Легкая атлетика**
1,2,3,4	4.1.2.2.1	Уметь выполнять беговые упражнения: с высоким подниманием бедра.
	4.1.2.2.2	Уметь выполнять беговые упражнения: с прыжками и ускорением.
1,2,3,4	4.1.2.2.3	Уметь выполнять беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.
1,2,3,4	4.1.2.2.4	Уметь выполнять беговые упражнения: челночный бег.
1,2,3,4	4.1.2.2.5	Уметь выполнять беговые упражнения: с высокого старта с последующим ускорением.
1,2,3,4	4.1.2.2.6	Уметь выполнять прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.
1,2,3,4	4.1.2.2.7	Уметь выполнять прыжковые упражнения: в длину и высоту.
2,3,4	4.1.2.2.8	Уметь выполнять прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.
1,2,3,4	4.1.2.2.9	Уметь выполнять броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
1,2,3,4	4.1.2.2.10	Уметь выполнять метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
	4.1.2.4	**Подвижные и спортивные игры**
1,2,3,4	4.1.2.4.1	Уметь выполнять игровые задания с использованием строевых упражнений.
1,2,3,4	4.1.2.4.2	Уметь выполнять игровые задания на развитие внимания, силы, ловкости и координации.
1,2,3,4	4.1.2.4.3	Уметь выполнять игровые задания на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
1,2,3,4	4.1.2.4.4	Уметь выполнять игровые задания на материале спортивных игр.
1,2,3,4	4.1.2.4.4.1	Уметь выполнять игровые задания на материале спортивных игр: футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
1,2,3,4	4.1.2.4.4.2	Уметь выполнять игровые задания на материале спортивных игр: баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
1,2,3,4	4.1.2.4.4.3	Уметь выполнять игровые задания на материале спортивных игр: волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

1,2,3,4	4.1.2.4.5	Уметь играть в подвижные игры разных народов.
1,2,3,4	*4.2.1*	*Уметь сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.*
2,3,4	*4.2.2*	*Уметь выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.*
2,3,4	*4.2.3*	*Уметь играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.*
2,3,4	*4.2.4*	*Уметь выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*
	5	**Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**
	5.1.2	Уметь выполнять ОРУ **на развитие координации:**
1,2,3,4	5.1.2.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий.
2,3,4	5.1.2.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе.
3,4	5.1.2.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага поворотами и приседаниями.
1,2,3,4	5.1.2.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: воспроизведение заданной игровой позы.
1,2,3,4	5.1.2.5	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук ног туловища (в положения стоя и лёжа, сидя).
3,4	5.1.2.6	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: жонглирование малыми предметами.
2,3,4	5.1.2.7	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.
2,3,4	5.1.2.8	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами.
3,4	5.1.2.9	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: Равновесие типа “ласточка” на широкой опоре с фиксацией равновесия.
3,4	5.1.2.10	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.
2,3,4	5.1.2.11	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.
1,2,3.4	5.1.2.12	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам по сигналу.
	5.1.3	Уметь выполнять ОРУ **на формирование осанки:**
2,3,4	5.1.3.1	Уметь выполнять ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.
2,3,4	5.1.3.2	Уметь выполнять ОРУ на формирование осанки: виды стилизованной ходьбы под музыку.
2,3,4	5.1.3.3	Уметь выполнять ОРУ на формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа.
2,3,4	5.1.3.4	Уметь выполнять ОРУ на формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
	5.1.4	Уметь выполнять ОРУ **на развитие силовых способностей:**

3,4	5.1.4.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.
3,4	5.1.4.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).
3,4	5.1.4.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев).
3,4	5.1.4.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.
1,2,3,4	5.1.4.5	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: подтягивание в висе стоя и лежа.
1,2,3,4	5.1.4.6	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.
3,4	5.1.4.7	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).
1,2,3,4	5.1.4.8	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.
3,4	5.1.4.9	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: переноска партнера в парах.
	5.2	**На материале легкой атлетики**
	5.2.1	Уметь выполнять ОРУ **на развитие координации:**
3,4	5.2.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.
2,3,4	5.2.1.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.
1,2,3,4	5.2.1.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
	5.2.2	Уметь выполнять ОРУ **на развитие быстроты:**
1,2,3,4	5.2.2.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.
1,2,3,4	5.2.2.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие быстроты: челночный бег.
3,4	5.2.2.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе.
2,3,4	5.2.2.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений.
3,4	5.2.2.5	Уметь выполнять ОРУ на развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.
	5.2.3	Уметь выполнять ОРУ **на развитие выносливости:**
1,2,3,4	5.2.3.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.
1,2,3,4	5.2.3.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом

		отдыха).
1,2,3,4	5.2.3.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м.
1,2,3,4	5.2.3.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.
	5.2.4	Уметь выполнять ОРУ **на развитие силовых способностей:**
1,2,3,4	5.2.4.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.
3,4	5.2.4.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15-20 см).
3,4	5.2.4.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.
1,2,3,4	5.2.4.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).
3,4	5.2.4.5	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку.
1,2,3,4	5.2.4.6	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.
1,2,3,4	5.2.4.7	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.
1,2,3,4	5.2.4.8	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.
2,3,4	5.2.4.9	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Материально- техническое обеспечение и спортивное оборудование

1. Спортивный зал
2. 1 волейбольная сетка (1 с металлическими тросами)
3. Стойки для волейбольных сеток-1.
4. Волейбольные мячи -15 штук.
6. Футбольные мячи-5, шведская стенка.

Список литературы:

Для педагога:

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства.- Москва. «Академия», 2008.
2. Фурманов А.Г. Волейбол. Минск. «Современная школа», 2009.
3. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2016.
4. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Ростов –на –Дону- «Феникс», 2004.
5.Ресурсы Интернет-сети

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОРАЗОВАНИЯ,НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА КЕРЧИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «ШКОЛА № 23»
(МБОУ г.Керчи РК «Школа № 23 им. Героя Советского Союза С.Д.Пошивальникова)

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
физической культуры и ОБЖ
Протокол № 18
«19» июня 2026г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____ Каплунова И.А.
«01» августа 2026г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ г. Керчи РК
«Школа № 23 им.Героя Советского Союза С.Д.Пошивальникова»
_____И.В.Рыбец
Приказ от 06.08. 2026г. № 443

Календарно-тематическое планирование

внеурочной деятельности по физической культуре

«Волейбол»

10А, 11Аклассы
2026-2029учебный год

Составитель Крупницкая О.И.
учитель физической культуры
категория высшая

Керчь
2026г.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во час	Виды деятельности	Дата проведения	
				План	Факт
1	Стойка игрока (исходные положения). Учебная игра с элементами волейбола (пионербол)	1;1	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	02.09	
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Учебная игра с элементами волейбола (пионербол)	1	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	09.09	
3	Сочетание способов перемещений (бег, оста-новки, повороты, прыжки вверх). Учебная игра	1	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	16.09	
4	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Учебная игра	1	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	23.09	
5	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Учебная игра.	1	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	30.09	
6-7	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Учебная игра	1	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	07.10 19.05	
8	Передача мяча снизу двумя руками над собой. Учебная игра	1	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	14.10	
9	Передача мяча снизу двумя руками в парах. Учебная игра	1	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	21.10	
10	Нижняя прямая. Учебная игра	1	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	11.11	
11	Верхняя прямая. Учебная игра	1	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	18.11	
12-13	Подача в прыжке. Учебная игра.	1	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	25.11 02.12	
14-15	Прямой нападающий удар (по ходу). Учебная игра.	2	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	16.12 09.12	
16-17	Нападающий удар с переводом вправо (влево) Учебная игра.	2	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	30.12 23.12	
18-19	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	2	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	13.01 20.01	
20-21	Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой	2	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	27.01 03.02	

22-23	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	17.02 10.02	
24-25	Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Игра	2	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	24.02 03.03	
26-27	Страховка при блокировании. Игра.	2	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	10.03 17.03	
28-29	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите	2	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	24.03 07.04	
30-31	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра	2	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	14.04 21.04	
32-33	Игры и эстафеты на закрепление и совершен-ствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности	2	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	28.04 05.05	
34	Судейство учебной игры в волейбол. Игра.	1	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	26.05	

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОРАЗОВАНИЯ,НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА КЕРЧИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «ШКОЛА № 23»
(МБОУ г.Керчи РК «Школа № 23 им. Героя Советского Союза С.Д.Пошивальникова)

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
физической культуры и ОБЖ
Протокол № ____
«19» июня 2026г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____ Каплунова И.А.
«01» августа 2026г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ г. Керчи РК
«Школа № 23 им.Героя Советского
Союза С.Д.Пошивальникова»
_____И.В.Рыбец
Приказ от 04.08. 2026г. № 434

Календарно-тематическое планирование

внеурочной деятельности по физической культуре

«Волейбол»

9Б, 9Г классы
2026-2029учебный год

Составитель Крупницкая О.И.
учитель физической культуры
категория высшая

Керчь
2026г.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во час	Виды деятельности	Дата проведения	
				План	Факт
1	Стойка игрока (исходные положения). Учебная игра с элементами волейбола (пионербол)	1	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	04.09	
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Учебная игра с элементами волейбола (пионербол)	1	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	11.09	
3	Сочетание способов перемещений (бег, оста-новки, повороты, прыжки вверх). Учебная игра	1	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	18.09	
4	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Учебная игра	1	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	25.09	
5	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Учебная игра.	1	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	02.10	
6-7	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Учебная игра	1	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	09.10 16.10	
8	Передача мяча снизу двумя руками над собой. Учебная игра	1	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	23.10	
9	Передача мяча снизу двумя руками в парах. Учебная игра	1	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	06.11	
10	Нижняя прямая. Учебная игра	1	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	13.11	
11	Верхняя прямая. Учебная игра	1	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	20.11	
12-13	Подача в прыжке. Учебная игра.	1	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	27.11 04.12	
14-15	Прямой нападающий удар (по ходу). Учебная игра.	2	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	11.12 18.12	
16-17	Нападающий удар с переводом вправо (влево) Учебная игра.	2	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	25.12 15.01	
18-19	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	2	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	22.01 29.01	
20-21	Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой	2	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	05.02 12.02	

22-23	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	19.02 26.02	
24-25	Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Игра	2	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	05.03 12.03	
26-27	Страховка при блокировании. Игра.	2	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	19.03 26.03	
28-29	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите	2	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	09.04 16.04	
30-31	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра	2	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	23.04 30.04	
32-33	Игры и эстафеты на закрепление и совершен-ствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности	2	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	07.05 14..05	
34	Судейство учебной игры в волейбол. Игра.	1	Двигательная, игровая, групповая, индивидуальна	21.05	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 253944116464657331322887463556598260645381440206

Владелец Рыбец Ирина Владимировна

Действителен С 24.09.2026 по 24.09.2027