

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Сабинская
основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО



Мешерякова О.А.

Протокол №1 от «28»
августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР



Горева Г.И.

«28» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Фролова Л.И.

Приказ №89 от «28»
августа 2026 г.



Календарно - тематическое планирование

Спортивной секции ВОЛЕЙБОЛ

для обучающихся 5-9 классов

с. Сабинка 2026 г.

Пояснительная записка.

Программа секции «Волейбол» разработана на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 6-9 классы – М.: «Просвещение», 2012 год;

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

Основной образовательной программы школы;

Рабочей программы воспитания «Сабинская ООШ».

Учебного плана школы;

Годового календарного графика на текущий учебный год;

Разделы и темы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

Цель программы: удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данной программы являются:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.

Планируемые результаты

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников:

Личностными: программы являются следующие умения:

-оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья.

Метапредметными : является формирование универсальных учебных действий (УУД).

- Регулятивные УУД:

-определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

-проговаривать последовательность действий во время занятия;

-учиться работать по определенному алгоритму

- Познавательные УУД:

-умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

- Коммуникативные УУД:

-планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

-постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

-разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

-управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

-сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

Формы и виды контроля.

Для осуществления контроля над освоением программы используются: тестирование (контрольные упражнения по видам спорта), соревнования.

Содержание программы.

№	Разделы	Кол-во часов
		5-9кл
1	Волейбол.	67
2	Промежуточная аттестация.	1
Итого:		68

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Календарно - тематическое планирование

№	Дата		Тема занятия.	Кол-во часов
	план	факт		
1	03.09		Беседа. История возникновения игры «Волейбол». Правила игры. Техника безопасности во время занятий.	1
2	07.09		Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1
3	10.09		Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1
4	14.09		Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Обучающая игра.	1
5	17.09		Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Обучающая игра.	1
6	21.09		Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.	1
7	24.09		Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	1
8	28.09		Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	1
9	01.10		Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1
10	05.10		Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	1
11	08.10		Развитие скоростно-силовых способностей. Обучающая игра.	1
12	12.10		Действия с мячом. Передачи мяча; Техника защиты.	1
13	15.10		Действия с мячом. Передачи мяча; Техника защиты.	1
14	19.10		Передача мяча снизу двумя руками над собой.	1
15	22.10		Передача мяча снизу двумя руками над собой.	1
16	26.10		Передача мяча снизу двумя руками в парах.	1
17	29.10		Передача мяча снизу двумя руками в парах.	1
18	02.11		Упражнения на развитие двигательных способностей.	1
19	05.11		Нижняя прямая, верхняя прямая подача в прыжке. Обучающая игра.	1
20	09.11		Нижняя прямая, верхняя прямая подача в прыжке. Обучающая игра.	1
21	12.11		Прямой нападающий удар (по ходу). Обучающая игра.	1
22	16.11		Прямой нападающий удар (по ходу). Обучающая игра.	1
23	19.11		Нападающий удар с переводом вправо (влево). Обучающая игра.	1
24	23.11		Нападающий удар с переводом вправо (влево). Обучающая игра.	1

25	26.11		Эстафеты с мячами на развитие ловкости, силы, координации.	1
26	03.12		Прием мяча снизу двумя руками. Обучающая игра.	1
27	07.12		Прием мяча снизу двумя руками. Обучающая игра.	1
28	10.12		Прием мяча сверху двумя руками. Обучающая игра.	1
29	14.12		Прием мяча сверху двумя руками. Обучающая игра.	1
30	17.12		Прием мяча, отраженного сеткой. Обучающая игра.	1
31	21.12		Прием мяча, отраженного сеткой. Обучающая игра.	1
32	24.12		Одиночное блокирование.	1
33	28.12		Одиночное блокирование.	1
34	11.01		Групповое блокирование (вдвоем, втроем).	1
35	14.01		Групповое блокирование (вдвоем, втроем).	1
36	18.01		Учебно-тренировочная игра.	1
37	22.01		Страховка при блокировании.	1
38	25.01		Тактика защиты: индивидуальные действия.	1
39	28.01		Тактика защиты: индивидуальные действия.	1
40	01.02		Групповые, командные тактические действия в нападении, защите.	1
41	04.02		Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
42	08.02		Учебно-тренировочная игра.	1
43	11.02		Закрепление передачи мяча сверху двумя руками.	1
44	15.02		Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1
45	18.02		Закрепление передачи снизу двумя руками.	1
46	25.02		Закрепление верхней прямой подачи.	1
47	01.03		Закрепление прямого нападающего удара.	1
48	04.03		Развитие физических качеств.	1
49	11.03		Учебно-тренировочная игра.	1
50	15.03		Групповые, командные тактические действия в нападении, защите.	1
51	18.03		Прямой нападающий удар	1
52	22.03		Передачи мяча сверху, двумя руками в парах.	1
53	25.03		Передачи мяча сверху, двумя руками в парах.	1
54	29.03		Передачи мяча снизу, двумя руками в парах.	1
55	05.04		Передачи мяча снизу, двумя руками в парах.	1
56	08.04		Судейство учебной игры в волейбол.	1
57	12.04		Учебно-тренировочная игра.	1
58	15.04		Прямой нападающий удар	1
59	19.04		Передачи мяча сверху и снизу, двумя руками со сменой мест.	1
60	22.04		Передачи мяча сверху и снизу, двумя руками со сменой мест.	1

61	26.04		Промежуточная аттестация	1
62	29.04		Учебно-тренировочная игра.	1
63	06.05		Прямой нападающий удар	1
64	13.05		Развитие физических качеств.	1
65	17.05		Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	1
66	20.05		Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	1
67	24.05		Двухсторонняя учебная игра.	1
68	26.05		Передачи мяча сверху и снизу, двумя руками со сменой мест.	1
Итого				68

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 164791430272546049543976469214077708710782236906

Владелец Фролова Любовь Ивановна

Действителен с 07.09.2026 по 07.09.2027