

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Калининграда  
ГИМНАЗИЯ № 1

**«РАССМОТРЕНО»**

на заседании

Педагогического совета

Протокол № \_\_\_\_

от " \_\_\_\_ " 2023 года

**Утверждена приказом** директора  
МАОУ гимназии № 1

Г. А. Лисичкина

подпись

ФИО

Приказ № 489 от "**30**" августа 2023  
года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Волейбол»**

(спортивно-оздоровительное направление развития личности школьника)

5-11 класс (возраст 10-17 лет)

Составитель: **Султанова Т.А.**

Учитель физической культуры

г. Калининград

2023-2024 г.

**Пояснительная записка**

Настоящая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России) от 6 октября 2009 г., регистрационный номер 17785 с изменениями утверждены приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010 г. № 1241, зарегистрированы в Минюсте России 4 февраля 2011г., регистрационный номер 19682;
- письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- положение о рабочей программе внеурочной деятельности МОУ Коменская СОШ»;

Данная программа основана на учебно методическом обеспечении А.А.Зданевич, В.И.Лях Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. М.: «Просвещение», 2018 – 2019 год. Секционные занятия проводятся на базе средней школы, программа создана на основе общеобразовательной программы обучения игре в волейбол. Программа подразделяется на 3 ступени обучения 5-7 класс 8-9 класс и 10- 11 класс. В ней сделан акцент для привлечения интереса школьников к игре в волейбол. Сама игра в волейбол, предоставляет уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма. Мои внеурочные секционные занятия являются основной и ведущей формой физического воспитания. Главными требованиями к их проведению являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в волейболе, достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся. Предусматривается проведение систематической контрольной проверки уровня физической, специальной и общей подготовленности школьников, с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года в форме и в конце года для прослеживания мониторинга физического развития.

### **Цели и задачи**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель** программы - углублённое изучение спортивной игры в волейбол. Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактике игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

- привитие участникам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовке школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Реализация национально-регионального компонента проходит за счет того, что учащиеся участвуют в различных соревнованиях как муниципального, так и регионального масштаба, делятся своим профессионализмом и умением, так же получают полезную информацию и советы по волейболу от тренеров города. Программа включает в себя 3 раздела: 5-7 класс 68 часов, 8-9 класс 68 часов и 10-11 класс 68 часов.

### **Планируемые результаты освоения курса.**

***В результате изучения данного курса обучающиеся получают возможность формирования***

#### ***Личностных результатов:***

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

***Метапредметные*** результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть

- Применять полученные знания в игре.
- Контролировать свое самочувствие.

- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и пути её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития волейбола.

### ***Предметные результаты***

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание курса внеурочной деятельности.**

5-7 класс.

*Техника безопасности, история возникновения игры волейбол*

*Перемещения*

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

*Передачи мяча*

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

*Подачи мяча*

Нижняя прямая.

*Нападающие (атакующие) удары*

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

*Приём мяча*

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

*Блокирование атакующих ударов*

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

*Тактические игры*

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

*Подвижные игры и эстафеты*

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

*Физическая подготовка*

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

*Судейская практика*

Судейство учебной игры в волейбол.

8-9 класс.

*Техника безопасности, история возникновения игры волейбол*

*Перемещения*

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

#### *Передачи мяча*

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

#### *Подачи мяча*

Нижняя прямая. Верхняя прямая подача.

#### *Нападающие (атакующие) удары*

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

#### *Приём мяча*

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

#### *Блокирование атакующих ударов*

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

#### *Тактические игры*

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

#### *Подвижные игры и эстафеты*

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

#### *Физическая подготовка*

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

#### *Судейская практика*

Судейство учебной игры в волейбол.

*10-11 класс.*

*Техника безопасности, история возникновения игры волейбол*

#### *Перемещения*

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

#### *Передачи мяча*

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

#### *Подачи мяча*

Нижняя прямая. Верхняя прямая подача.

#### *Нападающие (атакующие) удары*

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

#### *Приём мяча*

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

#### *Блокирование атакующих ударов*

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

#### *Тактические игры*

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

#### *Подвижные игры и эстафеты*

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

#### *Физическая подготовка*

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

#### *Судейская практика*

Судейство учебной игры в волейбол.

## *Календарно-тематическое планирование*

*5-7 класс.*

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол-во часов.</i>
1	Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей.	1
2	Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей.	1
3	Повторение передач над собой и в парах. Повторение нижней подачи. Развитие координационных способностей.	1
4	Повторение передач над собой и в парах. Повторение нижней подачи. Развитие координационных способностей.	1
5	Обучение передач над собой и в парах. Обучение нижней подаче. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей.	1
6	Обучение передач над собой и в парах. Обучение нижней подаче. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей	1
7	Обучение передач над собой и в парах. Обучение нижней подаче. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей.	1
8	Обучение передач над собой и в парах. Обучение нижней подаче. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей.	1
9	Обучение передач над собой, в парах, тройках. Обучение нижней подаче. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей.	1
10	Обучение передач над собой, в парах, тройках. Обучение нижней подаче. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей.	1
11	Обучение передач над собой, в парах, тройках. Обучение нижней подаче. Учебный волейбол.	1
12	Обучение передач над собой, в парах, тройках. Обучение нижней подаче. Учебный волейбол.	1
13	Стойки и передвижения игрока. Обучение передач над собой, в парах, тройках. Обучение нижней подаче. Учебная игра в	1



	волейбол. Развитие выносливости.	
14	Стойки и передвижения игрока. Обучение передачам над собой, в парах, тройках. Обучение нижней подаче. Учебная игра в волейбол. Развитие выносливости.	1
15	Обучение передачам над собой, в парах, тройках через зону, через сетку. Обучение нижней подаче. Учебная игра в волейбол. Развитие выносливости.	1
16	Обучение передачам над собой, в парах, тройках через зону, через сетку. Обучение нижней подаче. Учебная игра в волейбол. Развитие выносливости.	1
17	Обучение передачам над собой, в парах, тройках через зону, через сетку. Обучение нижней подаче. Эстафеты. Учебная игра в волейбол. Развитие выносливости.	1
18	Обучение передачам над собой, в парах, тройках через зону, через сетку. Обучение нижней подаче. Эстафеты. Учебная игра в волейбол. Развитие выносливости.	1
19	Обучение передачам над собой, в парах, тройках через зону, через сетку. Обучение нижней подаче. Эстафеты. Учебная игра в волейбол. Развитие выносливости.	1
20	Обучение передачам над собой, в парах, тройках через зону, через сетку. Обучение нижней подаче. Эстафеты. Учебная игра в волейбол. Развитие выносливости.	1
21	Контроль техники выполнения изученных элементов. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	1
22	Контроль техники выполнения изученных элементов. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	1
23	Обучение передаче сверху над собой, в парах, через сетку. Обучение нижней подаче. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	1
24	Обучение передаче сверху над собой, в парах, через сетку. Обучение нижней подаче. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	1
25	Обучение передаче сверху над собой, в парах, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах, в зоне и через зону. Обучение нижней подаче. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных способностей	1
26	Обучение передаче сверху над собой, в парах, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах, в зоне и через зону. Обучение нижней подаче. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных способностей	1

27	Обучение передаче сверху над собой, в парах, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах, в зоне и через зону. Обучение нижней подаче. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	1
28	Обучение передаче сверху над собой, в парах, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах, в зоне и через зону. Обучение нижней подаче. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	1
29	Обучение передаче сверху над собой, в парах, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах, в зоне и через зону. Обучение нижней подаче. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
30	Обучение передаче сверху над собой, в парах, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах, в зоне и через зону. Обучение нижней подаче. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
31	Контроль техники выполнения изученных элементов. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
32	Контроль техники выполнения изученных элементов. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
33	Обучение передачам над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Нижняя подача. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
34	Обучение передачам над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Нижняя подача. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
35	Обучение передачам над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Нижняя подача. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
36	Обучение передачам над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Нижняя подача. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
37	Обучение передачам над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Нижняя подача. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
38	Обучение передачам над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером.	1

	Нижняя подача. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростно-силовых способностей.	
39	Обучение передачам над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Нижняя подача. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
40	Обучение передачам над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Нижняя подача. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
41	Обучение передачам над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя подача. Учебный волейбол. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей.	1
42	Обучение передачам над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя подача. Учебный волейбол. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей.	1
43	Обучение передачам над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей.	1
44	Обучение передачам над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей.	1
45	Обучение передачам над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей.	1
46	Обучение передачам над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей.	1
47	Обучение передачам над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Тактика свободного нападения. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей.	1



	Развитие выносливости. Судейство .	
57	Контроль техники выполнения изученных элементов. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	1
58	Контроль техники выполнения изученных элементов. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	1
59	Контроль техники выполнения изученных элементов. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	1
60	Контроль техники выполнения изученных элементов. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	1
61	Обучение передач над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером через сетку. Прием мяча снизу двумя руками, передача сверху в парах, в зону, через зону. Тактика свободного нападения. Комбинации из изученных элементов. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	1
62	Обучение передач над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером через сетку. Прием мяча снизу двумя руками, передача сверху в парах, в зону, через зону. Тактика свободного нападения. Комбинации из изученных элементов. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	1
63	Обучение передач над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером через сетку. Прием мяча снизу двумя руками, передача сверху в парах, в зону, через зону. Тактика свободного нападения. Комбинации из изученных элементов. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	1
64	Обучение передач над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером через сетку. Прием мяча снизу двумя руками, передача сверху в парах, в зону, через зону. Тактика свободного нападения. Комбинации из изученных элементов. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	1
65	Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером через сетку. Контроль техники выполнения изученных элементов. Контрольные упражнения и тесты. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	1
66	Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером через сетку. Контроль техники выполнения изученных элементов. Контрольные упражнения и тесты. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	1

67	Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра в волейбол. Подведение итогов.	1
68	Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра в волейбол. Подведение итогов.	1

## Календарно-тематическое планирование

8-9 класс.

№	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Повторение передач над собой и в парах. Повторение нижней подачи.	1
2	Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Повторение передач над собой и в парах. Повторение нижней подачи.	1
3	Стойки и Передвижения игрока. Повторение передач над собой и в парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1
4	Стойки и Передвижения игрока. Повторение передач над собой и в парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1
5	Закрепление комбинаций из разученных перемещений. Повторение передач над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
6	Закрепление комбинаций из разученных перемещений. Повторение передач над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
7	Закрепление комбинаций из разученных перемещений. Повторение передач над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
8	Закрепление комбинаций из разученных перемещений. Повторение передач над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
9	Закрепление комбинаций из разученных перемещений. Повторение передач над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1
10	Закрепление комбинаций из разученных перемещений. Повторение передач над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1
11	Повторение передач над собой во встречных колонах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1
12	Повторение передач над собой во встречных колонах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол по	1

	упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	
13	Повторение передач над собой во встречных колонах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1
14	Повторение передач над собой во встречных колонах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1
15	Стойки и Передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Повторение передач над собой во встречных колонах через сетку. Обучение верхней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1
16	Стойки и Передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Повторение передач над собой во встречных колонах через сетку. Обучение верхней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1
17	Контроль техники выполнения изученных элементов. Игра по упрощенным правилам.	1
18	Контроль техники выполнения изученных элементов. Игра по упрощенным правилам.	1
19	Контроль техники выполнения изученных элементов. Игра по упрощенным правилам.	1
20	Контроль техники выполнения изученных элементов. Игра по упрощенным правилам.	1
21	Верхняя передача в парах через сетку. Обучение верхней прямой подаче. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	1
22	Верхняя передача в парах через сетку. Обучение верхней прямой подаче. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	1
23	Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	1
24	Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	1
25	Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	1



26	Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	1
27	Верхняя передача в парах через сетку. Отбивание мяча ладонью через сетку (имитация атакующего удара). Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
28	Верхняя передача в парах через сетку. Отбивание мяча ладонью через сетку (имитация атакующего удара). Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
29	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча ладонью через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1
	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча ладонью через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1
30	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча ладонью через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1
31	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча ладонью через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1
32	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча ладонью через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1
33	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча ладонью через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростных способностей.	1



	подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	
45	Контроль техники выполнения изученных элементов. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1
46	Контроль техники выполнения изученных элементов. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1
47	Контроль техники выполнения изученных элементов. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1
48	Контроль техники выполнения изученных элементов. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1
49	Передача мяча в парах, тройках по зонам. Учебные задания с отбиванием через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	1
50	Передача мяча в парах, тройках по зонам. Учебные задания с отбиванием через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	1
51	Передача мяча в парах, тройках по зонам. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебные задания с отбиванием через сетку. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	1
52	Передача мяча в парах, тройках по зонам. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебные задания с отбиванием через сетку. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	1
53	Передача мяча в парах, тройках по зонам. Учебные задания с отбиванием через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	1
54	Передача мяча в парах, тройках по зонам. Учебные задания с отбиванием через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	1
55	Передача мяча в парах, тройках по зонам. Учебные задания с отбиванием через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	1
56	Передача мяча в парах, тройках по зонам. Учебные задания с отбиванием через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1

	Развитие выносливости.	
57	Передача мяча в парах, тройках по зонам с заданиями. Передача мяча над собой во встречных колонных. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	1
58	Передача мяча в парах, тройках по зонам с заданиями. Передача мяча над собой во встречных колонных. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	1
59	Передача мяча в парах, тройках по зонам с заданиями. Передача мяча над собой во встречных колонных. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости. Судейство.	1
60	Передача мяча в парах, тройках по зонам с заданиями. Передача мяча над собой во встречных колонных. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости. Судейство.	1
61	Передача мяча в парах, тройках по зонам с заданиями. Передача мяча над собой во встречных колонных. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
62	Передача мяча в парах, тройках по зонам с заданиями. Передача мяча над собой во встречных колонных. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
63	Передача мяча в парах, тройках по зонам с заданиями. Передача мяча над собой во встречных колонных. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
64	Передача мяча в парах, тройках по зонам с заданиями. Передача мяча над собой во встречных колонных. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
65	Контроль техники выполнения изученных элементов. Игра по упрощенным правилам.	1
66	Контроль техники выполнения изученных элементов. Игра по упрощенным правилам.	1

67	Контроль техники выполнения изученных элементов. Контрольные упражнения и тесты. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Подведение итогов.	1
68	Контроль техники выполнения изученных элементов. Контрольные упражнения и тесты. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Подведение итогов.	1

***Календарно-тематическое планирование***

*10-11 класс.*

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол-во часов.</i>
1	Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах в движении. Верхняя подача, прием. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
2	Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах в движении. Верхняя подача, прием. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
3	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах в движении. Верхняя подача, прием двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
4	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах в движении. Верхняя подача, прием двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
5	Совершенствование верхней передачи мяча в парах в движении. Совершенствование верхней подачи, прием двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
6	Совершенствование верхней передачи мяча в парах в движении. Совершенствование верхней подачи, прием двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
7	Совершенствование верхней передачи мяча в парах в движении. Совершенствование верхней подачи, прием двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
8	Совершенствование верхней передачи мяча в парах в движении. Совершенствование верхней подачи, прием двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
9	Совершенствование верхней передачи мяча в парах в движении. Совершенствование верхней подачи, прием двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
10	Совершенствование верхней передачи мяча в парах в движении. Совершенствование верхней подачи, прием двумя руками снизу.	1

	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
11	Совершенствование передач мяча в шеренгах со сменой мест. Совершенствование верхней подачи, прием двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через зону 3. Учебная игра. Развитие выносливости.	1
12	Совершенствование передач мяча в шеренгах со сменой мест. Совершенствование верхней подачи, прием двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через зону 3. Учебная игра. Развитие выносливости.	1
13	Совершенствование передач мяча в шеренгах со сменой мест. Совершенствование верхней подачи, прием двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через зону 3. Учебная игра Развитие выносливости.	1
14	Совершенствование передач мяча в шеренгах со сменой мест. Совершенствование верхней подачи, прием двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через зону 3. Учебная игра Развитие выносливости.	1
15	Совершенствование передач мяча в шеренгах со сменой мест. Совершенствование верхней подачи, прием двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через зону 3. Учебная игра Развитие выносливости.	1
16	Совершенствование передач мяча в шеренгах со сменой мест. Совершенствование верхней подачи, прием двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через зону 3. Учебная игра Развитие выносливости.	1
17	Совершенствование передач мяча в шеренгах со сменой мест. Совершенствование верхней подачи, прием двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через зону 3. Учебная игра Развитие выносливости.	1
18	Совершенствование передач мяча в шеренгах со сменой мест. Совершенствование верхней подачи, прием двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через зону 3. Учебная игра Развитие выносливости.	1
19	Контроль техники выполнения изученных элементов. Учебная игра. Развитие скоростных способностей. Эстафеты	1
20	Контроль техники выполнения изученных элементов. Учебная игра. Развитие скоростных способностей. Эстафеты	1
21	Контроль техники выполнения изученных элементов. Учебная игра. Развитие скоростных способностей. Эстафеты	1









	Развитие выносливости.	
48	Совершенствование верхней передачи мяча в тройках. Совершенствование верхней подачи, прием в зону 2/3. Совершенствование прямого нападающего удара через сетку. Нападение через зону 2/3. Учебная игра. Групповое блокирование. Развитие выносливости.	1
49	Совершенствование верхней передачи мяча в тройках. Совершенствование верхней подачи, прием в зону 2/3. Совершенствование прямого нападающего удара через сетку. Нападение через зону 2/3. Учебная игра. Групповое блокирование. Развитие выносливости.	1
50	Совершенствование верхней передачи мяча в тройках. Совершенствование верхней подачи, прием в зону 2/3. Совершенствование прямого нападающего удара через сетку. Нападение через зону 2/3. Учебная игра. Групповое блокирование. Развитие выносливости.	1
51	Совершенствование верхней передачи мяча в тройках. Совершенствование верхней подачи, прием в зону 2/3. Совершенствование прямого нападающего удара через сетку. Нападение через зону 2/3. Учебная игра. Групповое блокирование. Развитие выносливости.	1
52	Совершенствование верхней передачи мяча в тройках. Совершенствование верхней подачи, прием в зону 2/3. Совершенствование прямого нападающего удара через сетку. Нападение через зону 2/3. Учебная игра. Групповое блокирование. Развитие выносливости.	1
53	Совершенствование верхней передачи мяча в тройках. Совершенствование верхней подачи, прием в зону 2/3. Совершенствование прямого нападающего удара через сетку. Нападение через зону 2/3. Учебная игра. Групповое блокирование. Развитие скоростных способностей. Эстафеты	1
54	Совершенствование верхней передачи мяча в тройках. Совершенствование верхней подачи, прием в зону 2/3. Совершенствование прямого нападающего удара через сетку. Нападение через зону 2/3. Учебная игра. Групповое блокирование. Развитие скоростных способностей. Эстафеты	1
55	Контроль техники выполнения изученных элементов. Учебная игра. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	1
56		
57	Контроль техники выполнения изученных элементов. Учебная игра. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	1

58	Контроль техники выполнения изученных элементов. Учебная игра. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	1
59	Совершенствование верхней передачи мяча в тройках. Совершенствование верхней подачи, прием в зону 2/3. Совершенствование прямого нападающего удара через сетку. Нападение через зону 2/3. Учебная игра. Групповое блокирование. Развитие скоростных способностей Развитие координационных способностей. Судейство.	1
60	Совершенствование верхней передачи мяча в тройках. Совершенствование верхней подачи, прием в зону 2/3. Совершенствование прямого нападающего удара через сетку. Нападение через зону 2/3. Учебная игра. Групповое блокирование. Развитие скоростных способностей Развитие координационных способностей. Судейство.	1
61	Совершенствование верхней передачи мяча в тройках. Совершенствование верхней подачи, прием в зону 2/3. Совершенствование прямого нападающего удара через сетку. Нападение через зону 2/3. Учебная игра. Групповое блокирование. Развитие координационных способностей.	1
62	Совершенствование верхней передачи мяча в тройках. Совершенствование верхней подачи, прием в зону 2/3. Совершенствование прямого нападающего удара через сетку. Нападение через зону 2/3. Учебная игра. Групповое блокирование. Развитие координационных способностей.	1
63	Совершенствование верхней передачи мяча в тройках, короткая передача. Совершенствование верхней подачи, прием в зону 2/3. Совершенствование прямого нападающего удара через сетку. Учебная игра. Групповое блокирование. Развитие координационных способностей.	1
64	Совершенствование верхней передачи мяча в тройках, короткая передача. Совершенствование верхней подачи, прием в зону 2/3. Совершенствование прямого нападающего удара через сетку. Учебная игра. Групповое блокирование. Развитие координационных способностей.	1
65	Контроль техники выполнения изученных элементов. Контрольные упражнения и тестирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
66	Контроль техники выполнения изученных элементов. Контрольные упражнения и тестирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1

67	Совершенствование верхней передачи мяча за спину, короткая передача. Совершенствование прямого нападающего удара через сетку. Совершенствование верхней подачи, прием в зону 2/3 Учебная игра. Подведение итогов.	1
68	Совершенствование верхней передачи мяча за спину, короткая передача. Совершенствование прямого нападающего удара через сетку. Совершенствование верхней подачи, прием в зону 2/3 Учебная игра. Подведение итогов.	1

**Описание материально-технического, учебно-методического и информационного обеспечения образовательного процесса.**

1. А.А.Зданевич, В.И.Лях Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. М.: «Просвещение», 2018 год.

*Оборудование:*

1. Гимнастическая стенка – 1 шт;
2. Гимнастические маты – 6 шт.;
3. Гимнастические скамейки – 3 шт.;
4. Площадка волейбольная – 1 шт
5. Мячи волейбольные (тренировочные) – 10 шт.;
6. Рулетка – 1 шт.;
7. Сетка волейбольная -1 шт.;
8. Скакалки – 10 шт.;
9. Свисток - 1 шт

*Список литературы*

**Учебники:1. Авторы:** М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов **Физическая культура 5 – 6 – 7 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение», 2019.

**2. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич.

**Физическая культура 8 – 9 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича.

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2019.

**3. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич.

**Физическая культура 10 – 11 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2018.