

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования Иркутской области
Комитет по образованию администрации города Братска**

МБОУ г. Братска "СОШ № 13"

. СОГЛАСОВАНО
на заседании МС МБОУ
«СОШ №13»
Козина А.А.
Протокол № 1
от 31 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ «СОШ №13»
Чайко В.И.
Приказ № 218
от 01 сентября 2023 г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности**

**для учащихся 5-11 классов
на 2023 – 2024 учебный год**

«Волейбол (девочки)»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Программа секции волейбол внеурочной деятельности составлена на основе
- ✓ Федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования (Приказ Министерства Просвещения РФ от 31.05.2021 года № 287);
 - ✓ учебного плана по внеурочной деятельности МБОУ «СОШ №13» муниципального образования города Братска на 2023-2024 учебный год (приказ № 234 от 01.09.2023)
 - ✓ учебного пособия « Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2015,.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (5-11 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация 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 учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, 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.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для обучающихся-девушек 5-11 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.

- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся 5-11 классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников.

Цель: формирование у учащихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, длительного сохранения собственного здоровья.

Задачи:

1. содействовать гармоническому физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

2. учить соблюдению правил техники безопасности во время занятий, оказанию первой помощи при травмах;

3. воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

4. вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира

отделения или капитана команды;

5. формировать адекватную оценку собственных физических возможностей.

Общая характеристика 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.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

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 формировании 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

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5–11 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность занятия 1 академический час, проводится 2 раза в неделю.

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностные результаты: проявлять положительное отношение к занятиям физической культурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры

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

1. Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

II. Содержание курса внеурочной деятельности

В основе построения курса лежит принцип сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Программа дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «*Основы знаний*» представлен материал о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм человека, материал по истории развития волейбола, правила игры в волейбол, правила соревнований, технике безопасности на занятиях.

В разделе «*Общая и специальная физическая подготовка*» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «*Техника и тактика игры*» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры:

- Стойки и перемещения игрока
- Верхняя передача мяча
- Нижняя передача мяча
- Подачи мяча
- Тактические приемы игры в защите и нападении.

В конце обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

На занятиях учащиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, соревновательная, физкультурно-оздоровительная, познавательная.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа воспитания реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности образовательной организации по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС и отражает готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретать первоначальный опыт деятельности на их основе, в том числе в части:

– **гражданского воспитания**, способствующего формированию российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры.

– **патриотического воспитания**, основанного на воспитании любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности.

– **духовно-нравственного воспитания** на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков.

– **эстетического воспитания**, способствующего формированию эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства.

– **физического воспитания**, ориентированного на формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия - развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

– **трудового воспитания**, основанного на воспитании уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

– **экологического воспитания**, способствующего формированию экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды.

– **ценности научного познания**, ориентированного на воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

III. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	1
2.	Совершенствование стойки игрока.	1
3.	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
4.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
5.	Совершенствование стоки и перемещения игрока	1
6.	Двусторонняя учебная игра.	1
7.	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
8.	Совершенствование способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
9.	Совершенствование способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
10.	Эстафеты с различными способами перемещений.	1
11.	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1
12.	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1
13.	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	1
14.	Игры, развивающие физические способности.	1
15.	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	1
16.	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	1
17.	Совершенствование передачи снизу двумя руками.	1
18.	Разучивание нижней прямой подачи.	1
19.	Совершенствование нижней прямой подачи.	1
20.	Двусторонняя учебная игра.	1
21.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
22.	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	1
23.	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1
24.	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1
25.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
26.	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	1
27.	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	1
28.	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	1
29.	Игры, развивающие физические способности.	1
30.	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
31.	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
32.	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
33.	Двусторонняя учебная игра.	1
34.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1

6 класс

№ п/ п	Тема	Кол-во часов
1.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.	1
2.	Совершенствование стойки игрока	1
3.	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
4.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
5.	Двусторонняя учебная игра.	1
6.	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
7.	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
8.	Эстафеты с различными способами перемещений.	1
9.	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1
10.	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1
11.	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1
12.	Игры, развивающие физические способности.	1
13.	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.	1
14.	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1
15.	Закрепление нижней прямой подачи.	1
16.	Совершенствование нижней подачи.	1
17.	Двусторонняя учебная игра.	1
18.	Разучивание верхней прямой подачи.	1
19.	Совершенствование верхней прямой подачи.	1
20.	Совершенствование верхней прямой подачи.	1
21.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
22.	Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.	1
23.	Совершенствование приема мяча двумя руками снизу	1
24.	Разучивание прямого нападающего удара.	1
25.	Совершенствование прямого нападающего удара	1
26.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
27.	Закрепление приём мяча сверху двумя руками.	1
28.	Разучивание одиночного блокирования.	1
29.	Совершенствование одиночного блокирования.	1
30.	Разучивание страховки при блокировании.	1
31.	Совершенствование страховки при блокировании.	1
32.	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
33.	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
34.	Двусторонняя учебная игра.	1

7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Совершенствование стоек игрока.	1

2.	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
3.	Игры, развивающие физические способности.	1
4.	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
5.	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1
6.	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1
7.	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1
8.	Эстафеты с различными способами перемещений.	1
9.	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1
10.	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1
11.	Закрепление верхней прямой подачи.	1
12.	Закрепления умения верхней прямой подачи.	1
13.	Совершенствование верхней прямой подачи.	1
14.	Двусторонняя учебная игра.	1
15.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
16.	Закрепление прямого нападающего удара.	1
17.	Совершенствование прямого нападающего удара.	1
18.	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1
19.	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1
20.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
21.	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	1
22.	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	1
23.	Игры, развивающие физические способности.	1
24.	Закрепление одиночного блокирования.	1
25.	Совершенствование одиночного блокирования.	1
26.	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	1
27.	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	1
28.	Закрепление страховки при блокировании.	1
29.	Совершенствование страховки при блокировании.	1
30.	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
31.	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
32.	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	1
33.	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	1
34.	Двусторонняя учебная игра.	1

8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.	1
2.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки игрока.	1
3.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
4.	Игры, развивающие физические способности.	1
5.	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
6.	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1
7.	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх	1

8.	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1
9.	Совершенствование передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1
10.	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1
11.	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	1
12.	Совершенствование верхней прямой подачи.	1
13.	Совершенствование верхней прямой подачи.	1
14.	Двусторонняя учебная игра.	1
15.	Развитие физических качеств.	1
16.	Закрепление прямого нападающего удара.	1
17.	Совершенствование прямого нападающего удара.	1
18.	Приём мяча снизу двумя руками.	1
19.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
20.	Приём мяча сверху двумя руками.	1
21.	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.	1
22.	Совершенствование приёма мяча, отражённого сеткой.	1
23.	Игры, развивающие физические способности.	1
24.	Совершенствование одиночного блокирования.	1
25.	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	1
26.	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	1
27.	Совершенствование страховки при блокировании.	1
28.	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
29.	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
30.	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.	1
31.	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	1
32.	Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.	1
33.	Совершенствование командных тактических действий в нападении, защите.	1
34.	Судейство учебной игры в волейбол.	1

9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми .Стойки игрока.	1
2.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
3.	Игры, развивающие физические способности.	1
4.	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
5.	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1
6.	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1
7.	Совершенствование передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1
8.	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1
9.	Передача снизу двумя руками над собой.	1
10.	Передача снизу двумя руками в парах.	1
11.	Совершенствование верхней прямой подачи.	1

12.	Разучивание подачи в прыжке.	1
13.	Совершенствование подачи в прыжке.	1
14.	Развитие физических качеств.	1
15.	Закрепление прямого нападающего удара.	1
16.	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	1
17.	Совершенствование нападающего удара с переводом вправо (влево).	1
18.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
19.	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	1
20.	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	1
21.	Совершенствование приёма мяча, отражённого сеткой.	1
22.	Игры, развивающие физические способности.	1
23.	Совершенствование одиночного блокирования.	1
24.	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	1
25.	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	1
26.	Совершенствование страховки при блокировании.	1
27.	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
28.	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
29.	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	1
30.	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	1
31.	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	1
32.	Совершенствование командных тактических действий в нападении, защите.	1
33.	Судейство учебной игры в волейбол.	1
34.	Двусторонняя учебная игра.	1

10-11 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Понятие о техники и тактики игры.	1
2.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1
3.	Игра с мячом одним игроком. Игра с мячом (мячами) двух игроков.	1
4.	Нижняя передача мяча на месте .Нижняя передача мяча в движении и основные стойки.	1
5.	Подача снизу и прием подачи. Ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи.	1
6.	Места занятий, их оборудование и подготовка ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1
7.	Верхняя передача с перемещением.	1
8.	Верхняя передача из глубины площадки к сетке.	1
9.	Тренировка связующих.	1
10.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
11.	Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3- х игроков.	1
12.	Нападающий удар.	1
13.	Нападающий удар с высокой передачи.	1
14.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1
15.	Нападающий удар, блокирование.	1
16.	Прием ударов после перемещения. Прием ударов определением	1

	направления	
17.	Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками. Нижняя прямая подача.	1
18.	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением.	1
19.	Контрольные нормативы. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1
20.	Тренировка связующих.	1
21.	Контрольные нормативы. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1
22.	Упражнения с набивными мячами. Верхняя боковая подача мяча.	1
23.	Верхняя прямая подача мяча.	1
24.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1
25.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Учебно- тренировочная игра.	1
26.	История развития мирового и отечественного волейбола. Передача мяча с верху двумя руками, вверх- вперед, над собой.	1
27.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1
28.	Нападающий удар (техника).	1
29.	Прием мяча после подачи. Взаимодействие игроков на площадке.	1
30.	Блокирование.	1
31.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1
32.	Взаимодействие игроков зоны 4 и 2 с игроком зоны 3. Взаимодействие игроком зоны 4 с игроком зоны 2.	1
33.	Верхняя передача двумя руками над собой через голову. Верхняя передача двумя руками в прыжке.	1
34.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.

- Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы – М.: Просвещение, 2013 г.
2. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2008. – 239с
 3. Виленский М.Я. Физическая культура 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений. Просвещение, 2012. – 239 с.
 4. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
 5. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
 6. Программа курса. Физическая культура. 5-9 классы Андрюхина Т.А., Гурьев С.С., 2013 г.64 с.
 7. Амалин М.Е. Тактика волейбола Москва «Физкультура и спорт» 2005 г.